

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Андрей Драгомирович Хлутков
Должность: директор
Дата подписания: 10.09.2026 23:47:15
Уникальный программный ключ:
880f7c07c583b07b775f6604a630281b13ca9fd2

Приложение 4
к образовательной программе

Б1.В.ДЭ.02.01 «Стресс-менеджмент»

индекс, наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

37.04.01 «Психология»

(код, наименование направления подготовки/специальности)

Социальная психология и организационное консультирование

(наименование образовательной программы)

Очная форма обучения

(форма обучения)

Год набора - 2026

Санкт-Петербург

Автор(ы)–составитель(и):

Федоренко Виктория Валерьевна, к.пс.н., доцент кафедры социальных технологий

Заведующий кафедрой социальных технологий: доктор политических наук, доцент, профессор кафедры социальных технологий И.А. Ветренко.

РПД Б1.В.ДЭ.02.01 «Стресс-менеджмент» **одобрена на заседании кафедры** социальных технологий.

Протокол №6 от «23» марта 2026г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы
3. Содержание и структура дисциплины
4. Типы оценочных материалов, показатели и критерии их оценивания
5. Формы аттестации, типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся, критерии и шкалы оценивания по контрольным точкам
6. Формы промежуточной аттестации, критерии и шкала оценивания, типовые оценочные материалы по дисциплине
7. Методические материалы по освоению дисциплины
8. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»
9. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Дисциплина Б1.В.ДЭ.02.01 «Стресс-менеджмент» обеспечивает овладение следующими компетенциями с учетом индикаторов достижения результатов освоения образовательной программы:

ОТФ/ТФ и реквизиты ПС (при наличии)**	Код компетенции **	Наименование Компетенции **	Код индикатора достижения компетенций **	Наименование индикатора достижения компетенций **	Образовательный результат**
03.008 Психолог в социальной сфере, утв. приказом Минтруда и социальной защиты РФ от 04.09.2023 года № 716н ОТФ В (код 3.2): «Организация предоставления и управление предоставлением психологической помощи в социальной сфере» В/01.7 Организация предоставления социально-психологического сопровождения социально уязвимым слоям населения и получателя	ПКс-2	Способен диагностировать актуальный уровень психического развития, психических состояний, психологических свойств и характеристик в норме и при психических отклонениях, оказывать психологическую помощь	ПКс-2.1.	Демонстрирует знание методических основ и принципов диагностики познавательной, эмоциональной, волевой и мотивационной сферы в норме и патологии и оказывать психологическую помощь	ПКс-2.1. 3-1 Знать основные этапы диагностического исследования. 3-2 Знать основные клиничко-психологические аспекты процесса управления, методов клиничко-психологической диагностики эмоционально-личностной сферы; 3-3 Знать сферы применения диагностических методов в психологии; 3-4 Знать рекомендации по противопоказанию к занятию той или иной должности; 3-5 Знать основные алгоритмы описания личности. У-1 Уметь обосновать использование данного метода научного исследования в конкретной ситуации, в том числе в профессиональной деятельности. У-2 Уметь владеть психологическим инструментарием и использование его в работе с проблемами, связанными с наличием отклонений в эмоционально-личностной сфере и поведении персонала организации; У-3 Уметь планировать структуру психодиагностического исследования; У-4 Уметь грамотно составлять протоколы, заключения и отчеты;

м социальных услуг и оказания им психологич еской помощи					корректно использовать методы сбора диагностической информации.
--	--	--	--	--	--

2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

Общая трудоемкость дисциплины – 2 зачетные единицы, 72 академических часа

Объем контактной работы – 20 академических часов в том числе: лекции – 6 часов, практические занятия – 10 часов.

Объем самостоятельной работы – 52 академических часа.

Дисциплина относится к элективным дисциплинам цикла учебного плана магистратуры 37.04.01 «Психология», направленность «Социальная психология и организационное консультирование». Изучается в 3 семестре.

Логически и содержательно связана с дисциплинами: «Теоретические и прикладные проблемы общей психологии», «Психологические подходы к личности и индивидуальности», «Практикум по качественным и количественным методам психологических исследований». Знания и навыки используются при прохождении производственной и научно-исследовательской практик, а также при выполнении выпускной квалификационной работы.

Знания, умения и навыки, полученные при изучении дисциплины, используются студентами при прохождении практик и в непосредственной профессиональной деятельности.

Дисциплина может реализовываться с применением дистанционных образовательных технологий (далее – ДОТ).

Доступ к системе дистанционных образовательных технологий осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: <https://szu-de.ranepa.ru/>. Пароль и логин к личному кабинету / профилю предоставляется студенту в деканате.

Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения. Доступ к видео и материалам лекций предоставляется в течение всего семестра. Доступ к каждому виду работ и количество попыток на выполнение задания предоставляется на ограниченное время согласно регламенту дисциплины, опубликованному в СДО. Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы не позднее 10 рабочих дней после окончания срока выполнения.

3. Содержание и структура дисциплины

3.1. Структура дисциплины

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование тем и (или) разделов	Всего	Объем дисциплины, ак.час											Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
			Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий								Самостоятельная работа			
			Период теоретического обучения				Период промежуточной аттестации (сессия)							
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа		ИК	КСР	КЭ	Кат.тэк	Контроль	СРкр	СРэк	СР
			Л	ВЛ	ПП	ПЗ								
Тема 1	Стресс и проблема адаптации: современные подходы, цифровой стресс, гибридная работа	12	2			1							9	Устный опрос, доклад, тестирование
Тема 2	Классическая теория стресса Г. Селье и её	12	2			1							9	Устный опрос, доклады,

[illegible]

	методы диагностики, профилактики, коррекции, доказательные мета-анализы и оценка эффективности													
Промежуточная аттестация		4								4				Зачет
Итого		72	6			10				4			52	

Примечание:

Л – лекции - занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации обучающимся педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях,).

ВЛ – видео лекции.

ПП – практическая подготовка

ПЗ – практические занятия (за исключением лабораторных работ).

ИК – индивидуальные консультации.

КСР – контроль самостоятельной работы

КЭ – консультации перед экзаменом

Каттэк – контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий

Контроль - контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий для заочной формы обучения

СРкр – самостоятельная работа на подготовку курсовой работы/ курсового проекта.

СРэк – самостоятельная работа на подготовку к экзамену.

СР – самостоятельная работа в семестре на подготовку к учебным занятиям.

Т – тестирование.

ПЗ – практические задания.

ПР – проектная работа.

Д- доклад

3.2. Содержание дисциплины

Тема 1. Стресс и проблема адаптации: современные подходы, цифровой стресс, гибридная работа (индикатор ПКс-2.1)

Социально-экономические и медико-демографические аспекты изучения стресса. Критерии оценки влияния стресса на здоровье. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации. Профессиональный стресс и надежность деятельности. Понятия «психическое здоровье», «профессиональное здоровье». Основные сферы изучения стресса в современных исследованиях. Цифровой стресс (техностресс, Zoom fatigue, информационная перегрузка). Специфика стресса в гибридных и удалённых форматах работы: размытие границ, социальная изоляция, «парадокс гибкости». Самооценка уровня повседневного стресса. Роль просвещения в формировании культуры управления стрессом. Управленческие аспекты мониторинга стрессовых факторов в организации.

Ключевые понятия: адаптация, дезадаптация, психическое здоровье, цифровой стресс, гибридная работа.

Тема 2. Классическая теория стресса Г. Селье и её развитие в современных моделях (индикатор ПКс-2.1)

История развития концепций адаптации и гомеостатического регулирования. Понятие общего адаптационного синдрома (Г. Селье). «Триада признаков» стресса, физиологические механизмы. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье. Различие понятий «eu-stress» и «distress». Уроки классической теории. Нейробиологические аспекты стресса: роль оси НРА, гиппокампа, префронтальной коры. Рефлексия собственного опыта переживания эустресса и дистресса. Значение классических моделей для построения современных научно обоснованных программ профилактики стресса.

Ключевые понятия: общий адаптационный синдром, эустресс, дистресс, ось НРА, нейропластичность.

Тема 3. Современные подходы к анализу профессионального стресса: когнитивные, ресурсные и нейробиологические модели (индикатор, ПКс-2.1)

Экологический подход к изучению стресса. «Витаминная модель» психического здоровья П. Варра. Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные формы совладающего поведения (модель С. Хобфолла — сохранение ресурсов). Трансактная модель стресса Т. Кокса. Регуляторные модели динамики состояний человека. Использование моделей для диагностики стресс-факторов в организационной среде и проектирования вмешательств. Доказательные мета-анализы эффективности копинг-интервенций.

Ключевые понятия: копинг-стратегии, когнитивная оценка, ресурсный подход, профессиональная эпидемиология.

Тема 4. Острые и хронические формы стрессовых состояний: диагностика (включая ЕМА и AI) и trauma-informed подход (индикатор ПКс-2.1)

Понятия «экстремальные условия» и «экстремальность». Абсолютная и относительная

экстремальность. Стресс-факторы абсолютного и опосредующего характера. Острый стресс и состояния эмоциональной напряженности. Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса (тревога, агрессия, депрессия, астения). Современные методы диагностики: классические опросники (PSM-25, шкалы тревоги и депрессии, PSS-4, Mini-COPE), экологическая моментная оценка (ЕМА) с использованием мобильных приложений, предиктивные модели на основе AI (анализ текстов, носимые устройства). Trauma-informed подход: учёт вторичной травматизации, создание безопасной диагностической среды. Определение собственных хронических стресс-факторов с помощью валидных методик и цифровых инструментов.

Ключевые понятия: экстремальность, хронический стресс, астения, ЕМА, trauma-informed care.

Тема 5. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа: выгорание, ПТСР, инклюзивные аспекты (индикатор ПКс-2.1)

Профессионально-личностные акцентуации. Тип А поведения. Синдром выгорания (компоненты, факторы риска, связь со стрессом). Развитие пограничных невротических состояний. Синдром посттравматического стресса (ПТСР). Стадии переживания критических жизненных ситуаций (модель М. Хоровитца). Временная динамика и возможные негативные последствия. Инклюзивные аспекты: стресс и выгорание у сотрудников с инвалидностью, представителей меньшинств, роль инклюзивного лидерства как буфера. Проектирование научно обоснованных программ профилактики и коррекции данных состояний, включая просветительский компонент. Самооценка личностных рисков.

Ключевые понятия: синдром выгорания, ПТСР, личностные деформации, инклюзивное лидерство.

Тема 6. Управление стрессом: методы диагностики, профилактики, коррекции, доказательные мета-анализы и оценка эффективности (индикатор ПКс-2.1)

Современные подходы к пониманию и осуществлению стресс-менеджмента. Психодиагностические методики для выявления стрессовых расстройств и определения уровня стрессоустойчивости. Методы профилактики стресса в рабочем коллективе (организационные, групповые, индивидуальные). Групповые и индивидуальные формы коррекции: когнитивно-поведенческие техники, нейрофидбек, релаксация, майндфулнес. Стресс-менеджмент в профессиональной деятельности руководителя. Разработка программ стресс-менеджмента для организации: планирование, реализация, контроль эффективности с использованием дизайна «до-после», контрольных групп, расчёта эффекта (Cohen's d). Просветительские материалы по саморегуляции. Оценка эффективности на основе мета-анализов (Cochrane и др.).

Ключевые понятия: стресс-менеджмент, саморегуляция, аутогенная тренировка, когнитивное реструктурирование, доказательная практика

4. Типы оценочных материалов, показатели и критерии оценивания

1.1. Оценочные материалы по данной дисциплине входят в состав оценочных материалов по образовательной программе. Совокупность оценочных материалов по всем дисциплинам образовательной программы составляет фонд оценочных средств (далее – ФОС). ФОС используется при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с целью оценивания достижения обучающимися планируемых результатов обучения.

4.2. ФОС разработан как комплекс проверочных заданий различного типа и уровня сложности, включает критерии и шкалы оценивания, а также «ключи» правильных ответов. ФОС формируется как отдельный документ и хранится в электронном виде, доступ к ФОС предоставлен ограниченному кругу лиц.

4.3. Для самостоятельной работы обучающихся при подготовке к текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации в рабочих программах дисциплин размещены типовые проверочные задания, которые можно условно разделить на задания закрытого, комбинированного и открытого типов.

Задания закрытого типа — это тестовые задания, в которых каждый вопрос сопровождается готовыми вариантами ответов, из которых необходимо выбрать один или несколько правильных.

Задания комбинированного типа — это тестовые задания, в которых каждый вопрос сопровождается готовыми вариантами ответов, из которых необходимо выбрать один или несколько правильных и обосновать свой выбор.

Задания открытого типа — это задания, в которых на каждый вопрос должен быть предложен развернутый обоснованный ответ.

В зависимости от типа задания рекомендованы определенная последовательность выполнения и система оценивания выполнения заданий.

4.4. Типы заданий, сценарии выполнения, критерии оценивания

ТИП ЗАДАНИЯ	ИНСТРУКЦИЯ	СЦЕНАРИИ ВЫПОЛНЕНИЯ	КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ
Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа из нескольких вариантов предложенных	Прочитайте текст, выберите правильный ответ	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Выбрать один верный ответ. 4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа (например, 3 или В).	Ответ считается верным, если правильно указана цифра или буква
Задание закрытого типа на установление соответствия	Прочитайте текст и установите соответствие	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов. 2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 – вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.; список 2 – утверждения, свойства объектов и т.д. 3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов. 4. Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4).	Ответ считается верным, если правильно указаны цифры или буквы
Задание закрытого типа с выбором нескольких правильных ответов из нескольких вариантов предложенных	Прочитайте текст, выберите правильные ответы	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается несколько правильных ответов из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Выбрать несколько правильных ответов. 4. Записать только номера (или буквы) выбранного варианта ответа (например, 1 4 или А Г).	Ответ считается верным, если правильно установлены все соответствия (позиции из одного столбца верно сопоставлены с позициями другого)
Задание закрытого типа на установление последовательности	Прочитайте текст и установите последовательность	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Построить верную последовательность из предложенных элементов.	Ответ считается верным, если правильно указана вся последовательность цифр

		4. Записать буквы/цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в нужной последовательности (например, БВА или 135).	
Задание комбинированного типа с выбором одного правильного ответа из предложенных и обоснованием выбора	Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Выбрать один верный ответ. 4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа. 5. Записать аргументы, обосновывающие выбор ответа (например, 4 текст обоснования).	Ответ считается верным, если правильно указана цифра или буква и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа
Задание открытого типа с развернутым ответом	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ	1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса. 2. Продумать логику и полноту ответа. 3. Записать ответ, используя четкие компактные формулировки. 4. В случае расчетной задачи, записать решение и ответ	Ответ считается верным: 1. Отсутствие фактических ошибок. 2. Раскрытие объема используемых понятий (полнота ответа). 3. Обоснованность ответа (наличие аргументов). 4. Логическая последовательность излагаемого материала.

4.5. Общая шкала оценивания результатов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с применением БРС

Итоговая балльная оценка	Традиционная система	Бинарная система	ECTS	
			Для традиционной системы	Для бинарной системы
95-100	Отлично	Зачтено	A	P/ Passed
85-94			B	P/ Passed
75-84	Хорошо		C	P/ Passed
65-74			D	P/ Passed
55-64	Удовлетворительно		E	P/ Passed
0-54	Неудовлетворительно	Не зачтено	F	F/Failed

Соотношение баллов за текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию, а также повторную промежуточную аттестацию:

Максимальная сумма баллов за текущий контроль успеваемости	Максимальная сумма баллов за промежуточную аттестацию	Максимальная итоговая балльная оценка	Максимальная сумма баллов за повторную промежуточную аттестацию
60 баллов	40 баллов	100 баллов	100 баллов

5. Формы аттестации, типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся, критерии и шкалы оценивания по контрольным точкам

5.1. В ходе реализации дисциплины используются следующие формы текущего контроля успеваемости обучающихся (в том числе, задания к контрольным точкам):

О – устный опрос, Д – доклад, СТ – собеседование по терминам, Т – тестирование, ПЗ – проблемное задание (портфолио).

5.2. Типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся (вне контрольных точек):
приведены в п.6.2.

Тема 1. Стресс и проблема адаптации: современные подходы, цифровой стресс, гибридная работа

Вопросы устного опроса

1. Дайте современное определение понятия «стресс».
2. Назовите отличия понятий «эмоциональный стресс» и «психологический стресс».
3. Каковы критерии оценки негативных последствий стресса на индивидуальном уровне?
4. Каким образом психолог может оценить собственный уровень повседневного стресса и определить приоритеты для его снижения?

5. В чем заключается роль психолога-практика в управлении стрессом на уровне организации?
6. Чем цифровой стресс (техностресс) отличается от классического профессионального стресса?
7. Каковы основные факторы стресса при гибридной работе и какие меры профилактики существуют?

Тестовые вопросы

1. Что общего у биологического и психологического стресса?
 - а) участие гормонов надпочечников; б) преимущественное влияние на социальный статус; в) наличие реальной угрозы жизни; г) «размытые» временные рамки.
2. Укажите пример «психологического» стресса:
 - а) воспаление после ожога; б) болезнь, вызванная вирусной инфекцией; в) повышение давления после семейной ссоры; г) травма от падения.
3. Какое из перечисленных состояний наиболее характерно для цифрового стресса?
 - а) эмоциональное истощение; б) чувство «затуманенности» после видеозвонков; в) мышечное напряжение; г) повышение аппетита.

Темы докладов

1. Новые психофизиологические методы борьбы со стрессом.
2. Организационный стресс в современной теории управления.
3. Соотношение биологических и социальных детерминант стрессов в организации.
4. Просветительская работа психолога по формированию стрессоустойчивости сотрудников (
5. Цифровой стресс: феноменология, диагностика, профилактика.
6. Гибридная работа и психическое здоровье: вызовы и решения.

Тема 2. Классическая теория стресса Г. Селье и её развитие в современных моделях

Вопросы устного опроса

1. Охарактеризуйте стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье.
2. В чем различие понятий «eu-stress» и «distress»?
3. Каковы ключевые «уроки» классической теории Г. Селье для современной психологии?
4. Проанализируйте собственный опыт переживания эустресса и дистресса: какие выводы вы можете сделать для своего профессионального развития? (УК-6.1)
5. Какое значение имеет теория Г. Селье для построения современных научно обоснованных программ профилактики стресса? (ОПК-5.1)
6. Какие нейробиологические механизмы лежат в основе общего адаптационного синдрома?

Вопросы для собеседования по терминам

Общий адаптационный синдром, эустресс, дистресс, гомеостаз, триада признаков стресса, ось НРА.

Тестовые вопросы

1. Стресс, ведущий к заболеваниям: а) стресс; б) эустресс; в) дистресс; г) мобилизация.
2. Стресс со счастливым концом: а) стресс; б) эустресс; в) дистресс; г) тревога.
3. Какая железа играет ключевую роль в реализации реакции «бей или беги»?
а) щитовидная; б) поджелудочная; в) мозговое вещество надпочечников; г) гипофиз.

Темы докладов

1. Стадии развития стресса: физиологический и психологический анализ.
2. Исследователи стрессовых состояний в зарубежных странах.
3. Стресс как неспецифическая реакция организма: от опытов Г. Селье до наших дней.
4. Нейробиология стресса: влияние хронического стресса на структуру мозга.

Тема 3. Современные подходы к анализу профессионального стресса: когнитивные, ресурсные и нейробиологические модели

Вопросы для собеседования по терминам (устный опрос не предусмотрен, только собеседование и тест)

Копинг-стратегии, когнитивная оценка, регуляторные модели, ресурсный подход (модель Хобфолла), транзактная модель стресса.

Тестовые вопросы

1. Какая фаза развития стресса подразделяется на три периода?
а) стадия адаптации; б) стадия тревоги; в) стадия истощения; г) стадия мобилизации.
2. При разработке программы профилактики стресса для педагогов на основе когнитивной модели Р. Лазаруса необходимо в первую очередь учитывать:
а) уровень физической нагрузки; б) субъективную оценку угрозы и ресурсы совладания; в) стаж работы; г) только организационные факторы.
3. Согласно теории сохранения ресурсов С. Хобфолла, наиболее сильным буфером против стресса является:
а) высокая зарплата; б) социальная поддержка; в) строгий контроль; г) изоляция.

Тема 4. Острые и хронические формы стрессовых состояний: диагностика (включая ЕМА и AI) и trauma-informed подход

Тестовые вопросы

1. Что не влияет напрямую на уровень сензитивности человека?
 - а) чувствительность рецепторов; б) тип высшей нервной деятельности; в) легкость образования условно-рефлекторных связей; г) особенность процессов мышления; д) изменение чувствительности в процессе опыта.
2. Для оценки собственных хронических стресс-факторов психолог может использовать:
 - а) опросник «Индекс жизненного стиля»; б) методику определения доминирующего состояния; в) шкалу психологического стресса PSM-25; г) шкалу депрессии Бека.
3. Экологическая моментная оценка (ЕМА) в диагностике стресса позволяет:
 - а) получить разовый срез состояния; б) собирать данные в реальном времени в естественной среде; в) исключить субъективные ответы; г) заменить клиническое интервью.

Вопросы для собеседования по терминам
 Экстремальность, хронический стресс, астения, ЕМА, trauma-informed подход.

Тема 5. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа: выгорание, ПТСР, инклюзивные аспекты

Вопросы устного опроса

1. Охарактеризуйте стадии переживания критических жизненных ситуаций (модель М. Хоровитца).
2. Что такое синдром выгорания и каковы его основные компоненты?
3. Каковы клинические признаки психических расстройств в условиях стресса?
4. Какие личностные факторы вы можете отнести к собственным рискам развития стрессовых деформаций?
5. Какие научные подходы необходимо учитывать при создании программ профилактики ПТСР в организациях?
6. Как инклюзивное лидерство может снижать риск стресса и выгорания у сотрудников из уязвимых групп?

Практическая задача (портфолио)

Разработайте портфолио, включающее:

- теоретический обзор по личностным деформациям стрессового типа с анализом не менее 5 научных публикаций (включая зарубежные за последние 3 года) и одного мета-анализа (Cochrane или иного) (ОПК-5.1);
- подборку из трёх эмпирических статей по теме ПТСР, выгорания или травматического стресса (одна – с использованием ЕМА или цифровых методов);
- анкету для самооценки рисков профессионального выгорания (с элементами цифрового сбора данных);
- краткий план внедрения trauma-informed подхода в организации;
- проект программы тренинга по преодолению последствий острого стресса (2–3 занятия) с обоснованием выбора методов и оценкой ожидаемой эффективности (ОПК-5.1);
- рефлексивный отчёт о собственных приоритетах профессионального развития в контексте управления стрессом (УК-6.1).

Тема 6. Управление стрессом: методы диагностики, профилактики, коррекции, доказательные мета-анализы и оценка эффективности

Тестовые вопросы

1. Какой из перечисленных методов относится к когнитивным техникам коррекции стресса?
а) аутогенная тренировка; б) прогрессивная мышечная релаксация; в) когнитивное реструктурирование; г) дыхательные упражнения.
2. При внедрении системы стресс-менеджмента в организации управленческая функция «контроль» включает:
а) назначение ответственных; б) мониторинг уровня стресса сотрудников и оценку эффективности антистрессовых программ; в) проведение тренингов; г) разработку миссии.
3. Просветительская лекция по стресс-менеджменту должна:
а) содержать только теоретические сведения; б) давать практические рекомендации и мотивировать к использованию методов саморегуляции; в) быть исключительно развлекательной; г) опираться только на личный опыт лектора.
4. Для оценки эффективности программы стресс-менеджмента в организации наиболее валидным дизайном является:
а) опрос сотрудников через год; б) дизайн с контрольной группой и замерами до-после; в) анализ документов; г) экспертная оценка.

5.3. Один или несколько тематических блоков дисциплины завершаются контрольной точкой (далее – КТ). Текущий контроль успеваемости по дисциплине предусматривает не менее 2 (двух) и не более 10 (десяти) КТ в течение периода освоения дисциплины.

Максимальное количество баллов за любой тип работ в рамках КТ составляет 100 (сто) баллов.

Распределение весовых коэффициентов по КТ в рамках текущего контроля успеваемости по дисциплине и формулы расчета:

Наименование контрольной точки	Максимальное количество баллов за работу в рамках КТ, которое может набрать студент	Коэффициент веса контрольной точки	Результат контрольной точки, участвующий в формировании итоговой балльной оценки по дисциплине (отражается в журнале БРС в СДО)
КТ – 1	100	0,20	20
КТ – 2	100	0,20	20
КТ – 3	100	0,20	20
Итого:	х	0,6	60

Формула расчета результата контрольной точки:

Результат контрольной точки = Количество баллов за работу в рамках КТ X Коэффициент веса контрольной точки.

5.4. Формы текущего контроля успеваемости обучающихся в рамках КТ и типовые оценочные материалы:

КТ-1**Тема 1, Тема 2.**Устный опросДокладСобеседование по терминамТестирование**КТ-2****Тема 3, Тема 4.**ТестированиеСобеседование по терминам**КТ-3****Тема 5, Тема 6.**Устный опросПрактическое заданиеТестирование

Для каждой формы текущего контроля успеваемости обучающихся в рамках КТ определены критерии оценивания результатов выполнения задания.

1. Критерии оценивания ПЗ:

Критерии оценки	Диапазон баллов	Описание критерия
Содержание и раскрытие выбранных понятий	41-70	Детальное, последовательное описание всех понятий на примере выбранной системы
	21-40	Поверхностное описание без привязки к выбранной системе
	0-20	Понятия раскрыты минимально или не раскрыты вовсе
Количество выполненных заданий	30	Количество выполненных заданий от 85% до 100%
	15	Количество выполненных заданий от 55% до 84%
	0	Количество выполненных заданий менее 55%
Итого максимально:	100	

2. Критерии оценивания УО:

Критерии оценки	Диапазон баллов	Описание критерия
Содержание и раскрытие основополагающих понятий	41-70	Детальное, последовательное раскрытие понятий, с применением примера
	21-40	Поверхностное раскрытие и описание понятий, без примера
	0-20	Понятия раскрыты минимально или не раскрыты вовсе
Корректность ответа	26-30	Ответ корректный, полностью соответствует изученному материалу

	1-25	Ответ частично правильный, студент смог (при подсказке) обнаружить ошибку и исправить ответ
	0	Ответ ошибочный
Итого максимально:	100	

3.Критерии оценивания доклада:

Критерии оценки	Диапазон баллов	Описание критерия
Содержание и раскрытие темы	0-20	Детальное, последовательное описание всех этапов с конкретными примерами
Грамотность изложения	0-20	Соблюдены все правила грамматики, орфографии и пунктуации
Стилистика	0-20	Единый стиль изложения, точные формулировки, уместное использование терминов, лаконичность
Логика изложения	0-20	Чёткая последовательность изложения, логические связи между частями текста, аргументы подтверждают выводы
Оригинальность	0-20	Уникальный подход к теме, нестандартные решения, инновационные идеи, собственная позиция автора
Итого максимально:	100	

4.Критерии оценивания Собеседование по терминам

Критерии оценки	Диапазон баллов	Описание критерия
Полнота и правильность формулировок	55-70	Термины сформулированы в полном объеме, даны полные, развернутые, обоснованные ответы
	35-54	Обучающимся в целом термины сформулированы, но имеются отдельные неточности или даны недостаточно полные не аргументированные формулировки, не являющийся критическими.
	25-34	Обучающимся допущены отдельные неточности при формулировании терминов
	0-24	Обучающимся термины не сформулированы (имеются не аргументированные формулировки, являющийся критическими)
Количество терминов	30	Количество выполненных заданий от 3-5
	15	Количество выполненных заданий от 2-4
	0	Количество выполненных заданий менее 2
Итого максимально:	100	

5. Критерии оценивания тестирования:

Критерии оценки	Диапазон баллов	Описание критерия
Количество правильных ответов	0	Количество правильных ответов менее 55%
	25	Количество правильных ответов от 55% до 64%
	50	Количество правильных ответов от 65% до 74%
	75	Количество правильных ответов от 75% до 84%
	100	Количество правильных ответов от 85% до 100%
Итого максимально:	100	

5.5. Описание дополнительных материалов и оборудования, необходимых для выполнения проверочных заданий (*при необходимости*).

6. Формы промежуточной аттестации, критерии и шкала оценивания, типовые оценочные материалы по дисциплине

6.1. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.
Форма промежуточной аттестации (зачет) проводится в форме устного ответа на теоретические вопросы.

Примерные вопросы к зачету

Примерные вопросы к зачету

1. Проблема стресса в жизни современного общества. Основные сферы изучения стресса в прикладных психологических исследованиях.
2. Стресс и адаптация. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации.
3. Стресс и здоровье человека. Понятия «психическое здоровье», «профессиональное здоровье».
4. Классическая концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития.
5. Физиологический и психологический стресс, различия в механизмах формирования.
6. Когнитивная модель психологического стресса Р. Лазаруса.
7. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные стили «совладающего поведения» (модель С. Хобфолла).
8. Стадии переживания критических жизненных ситуаций (модель М. Хоровитца).
9. Синдром выгорания: структура, факторы риска, последствия.
10. Психологическая саморегуляция состояний. Основные классы методов и техник.
11. Самооценка профессиональных стресс-факторов и разработка личной программы стресс-менеджмента

12. Принципы построения научно обоснованных программ профилактики и коррекции стрессовых состояний
13. Проектирование просветительских мероприятий по стресс-менеджменту для различных целевых групп
14. Управленческие аспекты организации системы стресс-менеджмента в организации
15. Цифровой стресс и гибридные форматы работы: факторы риска и профилактика
16. Trauma-informed подход в стресс-менеджменте помогающих специалистов
17. Этика использования AI и цифровых методов мониторинга стресса в организации
18. Оценка эффективности программ стресс-менеджмента: дизайн, метрики, интерпретация

Типовые проверочные задания для самоподготовки обучающегося к промежуточной аттестации:

ТИП ЗАДАНИЯ	СЦЕНАРИИ ВЫПОЛНЕНИЯ	ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ
Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа из нескольких вариантов предложенных	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Выбрать один верный ответ. 4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа (например, 3 или В).	1. В рамках стресс-менеджмента выделяют проблемно-ориентированный и эмоционально-ориентированный копинг. Какая из перечисленных стратегий относится преимущественно к проблемно-ориентированному копингу? 1. поиск социальной поддержки с целью сочувствия; 2. использование релаксации и дыхательных техник; 3. разработка пошагового плана действий для изменения стрессовой ситуации; 4. когнитивное избегание (переключение внимания на более приятные темы).
		2. Согласно транзактной модели стресса Р. Лазаруса и С. Фолкман, ключевым звеном в возникновении стрессовой реакции является: 1. интенсивность стрессора (сила воздействия); 2. когнитивная оценка (первичная и вторичная) ситуации человеком; 3. активация гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси (НРА-ось); 4. тип высшей нервной деятельности (по И.П. Павлову).
Задание закрытого типа на установление соответствия	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов. 2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 – вопросы,	1. Соотнесите стратегии совладания со стрессом, обозначенные буквами, с их краткими характеристиками, обозначенными цифрами. Каждая стратегия может быть использована только один раз.

утверждения, факты, понятия и т.д.; список 2 – утверждения, свойства объектов и т.д. 3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов. 4. Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4).	Стратегия	Характеристика
	А. Проблемно-ориентированный копинг	1. Регуляция эмоционального дистресса без попыток изменить саму проблему.
	Б. Эмоционально-ориентированный копинг	2. Опережающее действие, направленное на снижение вероятности возникновения стресса в будущем.
	В. Избегание (avoidance coping)	3. Активное изменение источника стресса или его внешних обстоятельств.
	Г. Проактивный копинг (proactive coping)	4. Уход от стрессовой ситуации на когнитивном или поведенческом уровне.
	2.Соотнесите стадии общего адаптационного синдрома с наиболее типичными для них физиологическими и психологическими проявлениями.	
	Стадия общего адаптационного синдрома	Проявление
	А. Реакция тревоги (стадия мобилизации)	1. Активация симпатико-адреналовой системы, выброс кортизола и адреналина, учащение пульса, чувство страха или гнева.
	Б. Стадия резистентности (сопротивления)	2. Высокая работоспособность, эффективный

			гомеостаз, повышенная устойчивость к действующему стрессору.
		В. Стадия истощения	3. Срыв адаптационных механизмов, снижение иммунитета, депрессия, психосоматические заболевания, профессиональное выгорание.
Задание закрытого типа с выбором нескольких правильных ответов из нескольких вариантов предложенных	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается несколько правильных ответов из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Выбрать несколько правильных ответов. 4. Записать только номера (или буквы) выбранного варианта ответа (например, 1 4 или А Г).	1. Какие из перечисленных методов относятся к <i>проактивным</i> (упреждающим) стратегиям стресс-менеджмента на организационном уровне? 1. Проведение дебрифинга с сотрудниками после критического инцидента 2. Редизайн рабочего места с учетом принципов эргономики 3. Внедрение программ обучения тайм-менеджменту для всех новых сотрудников 4. Предоставление оплачиваемых дней психического здоровья (mental health days) 5. Организация комнат психологической разгрузки прямо в офисе 6. Индивидуальные сессии когнитивно-поведенческой терапии для сотрудников с выгоранием	
		2. Согласно интегративной модели стресс-менеджмента, какие из перечисленных вмешательств относятся к <i>третичной профилактике</i> стресса (tertiary prevention) на уровне организации? 1. Аутсорсинг программы Employee Assistance Program (EAP) для реабилитации сотрудников с ПТСР 2. Формирование системы наставничества для снижения ролевой неопределенности у новичков 3. Организация групповых восстановительных сессий (restorative circles) после конфликта в отделе 4. Оптимизация графика работы для предотвращения сверхурочных 5. Направление сотрудника на когнитивно-поведенческую терапию для работы со сформировавшимися соматическими симптомами стресса 6. Разработка системы материального вознаграждения для снижения монотонности труда	

Задание закрытого типа на установление последовательности	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Построить верную последовательность из предложенных элементов. 4. Записать буквы/цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в нужной последовательности (например, БВА или 135).	1. Расположите в правильном хронологическом порядке этапы когнитивно-поведенческого коупинг-тренинга (CBT-based stress management), направленного на коррекцию стрессогенных когнийций: 1. Осознание автоматических негативных мыслей, возникающих в ответ на стрессор. 2. Выявление глубинных дисфункциональных убеждений (схем), запускающих эти мысли. 3. Обучение клиента мониторингу физиологических и эмоциональных сигналов стресса (регистрация триггеров). 4. Формирование и закрепление альтернативных, адаптивных когнийций (когнитивное реструктурирование). 5. Проверка реалистичности автоматических мыслей (техника «весов за и против»). 2. Установите последовательность этапов внедрения корпоративной программы управления стрессом (по модели первичной, вторичной и третичной профилактики): 1. Организация аутоплейсмента и психологической поддержки сотрудников, уже пострадавших от хронического стресса (например, выгоревших или уволенных). 2. Изменение организационных факторов стресса: пересмотр рабочих нагрузок, уточнение ролей, улучшение коммуникаций. 3. Диагностика уровня стресса в организации (скрининг, анкетирование, фокус-группы). 4. Обучение сотрудников навыкам саморегуляции, тайм-менеджмента и релаксации. 5. Оценка эффективности программы и корректировка мероприятий.
Задание комбинированного типа с выбором одного правильного ответа из предложенных и обоснованием выбора	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Выбрать один верный ответ. 4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа. 5. Записать аргументы, обосновывающие выбор ответа	1. Согласно трансактной модели стресса Р. Лазаруса (Lazarus & Folkman, 1984), вероятность возникновения стрессовой реакции в рабочей среде в первую очередь определяется: а) Объективной сложностью и опасностью выполняемых задач б) Интенсивностью физиологических реакций организма (учащение пульса, выброс кортизола) в) Результатом когнитивной оценки индивидом соответствия между требованиями ситуации и доступными ему ресурсами г) Уровнем социальной поддержки, измеренным по стандартизированной шкале

	(например, 4 текст обоснования).	2. В рамках организационного стресс-менеджмента подход, направленный на изменение самого рабочего места (например, перераспределение задач, обогащение труда, изменение графика работы), относится к: а) Первичной (превентивной) интервенции б) Вторичной интервенции в) Третичной интервенции г) Пост-вентной интервенции
Задание открытого типа с развернутым ответом	1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса. 2. Продумать логику и полноту ответа. 3. Записать ответ, используя четкие компактные формулировки. 4. В случае расчетной задачи, записать решение и ответ	1. В отличие от классической модели стресса Г. Селье (общий адаптационный синдром), современные подходы делают акцент на когнитивной оценке ситуации. Согласно модели, разработанной Р. Лазарусом и С. Фолкман, процесс преодоления стресса (coping) включает два этапа: первичную оценку (что это за ситуация — угроза, вызов или потеря?) и вторичную оценку. Как называется ключевой конструкт, возникающий в результате этого двуступенчатого оценивания и определяющий интенсивность стресса?
		2. В организационном стресс-менеджменте выделяют три уровня вмешательства: первичный (устранение источников стресса), вторичный (обучение совладанию со стрессом) и третичный (реабилитация после стресса). Приведите один конкретный пример мероприятия, относящегося к первичному уровню профилактики стресса на рабочем месте.

6.3. Критерии и шкала оценивания на основе БРС.

Критерии и балльная шкала определяются преподавателем

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ	РЕЗУЛЬТАТ В БАЛЛАХ
Дан полный, в логической последовательности развернутый ответ на поставленный вопрос, где он продемонстрировал знания предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину, самостоятельно, и исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы, приводит собственные примеры по проблематике поставленного вопроса, решил предложенные практические задания без ошибок	40
Дан развернутый ответ на поставленный вопрос, где студент демонстрирует знания, приобретенные на лекционных и семинарских занятиях, а также полученные посредством изучения обязательных учебных материалов по курсу, дает аргументированные ответы, приводит примеры, в ответе присутствует свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается неточность в ответе. Решил предложенные практические задания с небольшими неточностями.	30-39

<i>Дан ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой дисциплины, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы, знанием основных вопросов теории, слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры, недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа и решении практических заданий.</i>	20-29
<i>Дан ответ, который содержит ряд серьезных неточностей, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы, незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов, неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Выводы поверхностны. Решение практических заданий не выполнено, т.е. студент не способен ответить на вопросы даже при дополнительных наводящих вопросах преподавателя.</i>	0-19

6.4. Описание дополнительных материалов и оборудования, необходимых для выполнения проверочных заданий (при необходимости).

Для решения проверочных заданий дополнительных материалов не требуется.

7. Методические материалы по освоению дисциплины

Для изучения основных вопросов образовательной программы необходимо конспектировать материалы лекций, работать с рекомендованной преподавателем литературой, а также ресурсами информационно-телекоммуникационной сети «Интернет». Для приобретения навыков активного использования знаний полезно обсуждать плановые и возникающие вопросы, а также решаемые задачи на практических занятиях. Чтобы легче и прочнее усвоить материал следует постоянно использовать конкретные примеры, сравнения из уже полученных областей наук.

Для закрепления изученного материала даны вопросы по каждой теме дисциплины, на которые следует самостоятельно найти ответы.

Важной составной частью учебного процесса в вузе являются практические занятия. Практические занятия проводятся главным образом по дисциплинам, требующим закрепления навыков решения задач, и помогают студентам глубже усвоить учебный материал, приобрести умения применять принципы системного подхода к решению разнообразных задач, определять и оценивать ресурсы и существующие ограничения разного рода проектов.

При подготовке к практическим занятиям необходимо проанализировать конспект лекции, ознакомиться с рекомендованной литературой по соответствующей теме, осуществить подготовку по рекомендованным в рабочей программе вопросам для обсуждения темы, выполнить домашнее задание (при необходимости).

Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при

этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы студент должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале. В процессе подготовки к занятиям рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретает практика в изложении и разъяснении полученных знаний, развивается речь. При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю (в том числе по электронной почте). Планируя консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения. Заканчивать подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам. Записи имеют первостепенное значение для самостоятельной работы студентов. Они помогают понять построение изучаемого материала, выделить основные положения, проследить их логику. Кроме того, ведение записей способствует превращению чтения в активный процесс, мобилизует, наряду со зрительной, и моторную память. Следует помнить: у студента, систематически ведущего записи, создается свой индивидуальный фонд методических материалов для быстрого повторения изученных вопросов, для мобилизации накопленных знаний. Особенно важны и полезны записи тогда, когда в них находят отражение мысли, возникшие при самостоятельной работе.

После изучения базовых тем курса проводится текущий контроль знаний студентов в виде опроса или письменного тестирования. Типовые тесты и задания по темам дисциплины приведены в специальном разделе данной рабочей программы.

Подготовка к текущему и промежуточному контролю предполагает изучение представленных вопросов к зачету, работу над тестами, представленными в данной рабочей программе, выполнение семестровой проектной работы по применению системного подхода и методов системного анализа к выбранной системе.

Работа в малых группах – это одна из самых популярных форм проведения занятий, так как она дает всем обучающимся (в том числе и стеснительным) возможность участвовать в работе, практиковать навыки сотрудничества, межличностного общения (в частности, умение активно слушать, вырабатывать общее мнение, разрешать возникающие разногласия). Цель данной формы проведения занятий: продемонстрировать сходство или различия определенных явлений, выработать стратегию или разработать план, выяснить отношение различных групп участников к одному и тому же вопросу. В ходе этой работы дополнительно решаются следующие задачи: развитие навыков общения и взаимодействия в группе, формирование ценностно-ориентационного единства группы, поощрение к гибкой смене социальных ролей в зависимости от ситуации.

Группа студентов делится на несколько малых групп. Количество групп определяется числом творческих заданий, которые будут обсуждаться в процессе занятия. Малые группы формируются либо по желанию студентов, либо по родственной тематике для обсуждения. Каждая малая группа обсуждает творческое задание в течение отведенного времени. Основной этап – проведение обсуждения творческого задания. Заслушиваются суждения, предлагаемые каждой малой группой по творческому заданию. Преподаватель дает оценочное суждение и работе малых групп, по решению творческих заданий, и эффективности предложенных путей решения.

В качестве самостоятельной работы студентами выполняется семестровая работа по применению системного подхода и методов системного анализа к выбранной системе по всем темам. Рекомендуется выбрать организационно-техническую систему. Перед

выполнением задания по теме 1 выбранную систему необходимо согласовать с преподавателем. При выполнении заданий по темам могут использоваться представленные студентом материалы по предыдущим темам. Выполненная семестровая работа представляется студентом на открытой защите на промежуточной аттестации.

Методические указания по подготовке к тестированию:

При подготовке к тестированию следует учитывать, что тест проверяет не только знание понятий, категорий, событий, явлений, умения выделять, анализировать и обобщать наиболее существенные связи, признаки и принципы разных явлений и процессов. Поэтому при подготовке к тесту не следует просто заучивать материал, необходимо понять его логику. Подготовке способствует составление развернутого плана, таблиц, схем. Большую помощь оказывают интернет-тренажеры, позволяющие, во-первых, закрепить знания, во-вторых, приобрести соответствующие психологические навыки саморегуляции и самоконтроля.

Методические указания по подготовке к опросу

Подготовка к занятиям должна носить систематический характер. Это позволит обучающемуся в полном объеме выполнить все требования преподавателя. Обучающимся рекомендуется изучать как основную, так и дополнительную литературу, а также знакомиться с Интернет-источниками (список приведен в рабочей программе по дисциплине).

Подготовка обучающихся к опросу предполагает изучение в соответствии тематикой дисциплины основной/ дополнительной литературы, нормативных документов, интернет-ресурсов.

Обучающийся готовит доклад в форме устного сообщения по теме дисциплины.

8. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

8.1. Основная литература

1. **Горских, О. В.** Стресс-менеджмент в управлении организацией: методы и приемы : учебно-методическое пособие для студентов всех направлений и специальностей подготовки / О. В. Горских, Н. Е. Горских. — Томск : Томский государственный университет систем управления и радиоэлектроники, 2022. — 51 с. — Текст : электронный // Образовательная платформа IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/books/160630/details>
2. **Куваева, И. О.** Психология стресса : учебное пособие / И. О. Куваева. — Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2024. — 106 с. — URL: <http://elar.urfu.ru/handle/10995/136094>.
3. **Акимова, А. Р.** Практикум по психологии стресса: стрессовые реакции и саморегуляция : учебное пособие / А. Р. Акимова. — Москва : ФЛИНТА, 2023. — 124 с. — URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=432080>.
4. **Яковлев, Б. П.** Психофизиологические основы здоровья : учебное пособие для вузов / Б. П. Яковлев, О. Г. Литовченко. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 256 с. — URL: <https://e.lanbook.com/book/362612>.

8.2. Литература на иностранном языке

1. **Lazarus, R. S.** Stress, Appraisal, and Coping / R. S. Lazarus, S. Folkman. – New York : Springer Publishing Company, 1984. – 456 p.
2. **Selye, H.** The Stress of Life / H. Selye. – Revised edition. – New York : McGraw-Hill, 1978. – 515 p.
3. **Cooper, C. L.** Stress at Work / C. L. Cooper, P. J. Dewe, M. P. O'Driscoll. – London : Routledge, 2003. – 242 p.

8.3. Дополнительная литература

1. **Бодров, В. А.** Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – Москва : ПЕР СЭ, 2006. – 528 с. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/7387.html>.
2. **Водопьянова, Н. Е.** Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2024. – 299 с. – URL: <https://urait.ru/book/sindrom-vygoraniya-diagnostika-i-profilaktika-538451>.
3. **Китаев-Смык, Л. А.** Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л. А. Китаев-Смык. – Москва : Академический проект, 2009. – 943 с. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/60138.html>.
4. **Петрунько, О. В.** Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) : учебное пособие / О. В. Петрунько. – Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2024. – 99 с. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/141700.html>.
5. **Шарапов, А. О.** Кризисная психология : учебное пособие для вузов / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. И. Шех. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2024. – 538 с. – URL: <https://urait.ru/book/krizisnaya-psihologiya-535672>.
6. **Защиринская, О. В.** Преодоление травматического стресса. Рабочая тетрадь / О. В. Защиринская. – Санкт-Петербург : Питер, 2024. – ISBN 978-5-4461-2147-2.
7. **Горских, О. В.** Стресс-менеджмент в управлении организацией: методы и приемы : учебно-методическое пособие / О. В. Горских. – Томск : ТУСУР, 2022. – 51 с. – URL: <https://edu.tusur.ru/publications/10132>.
8. **Стресс и его исследование в современной психологии** : хрестоматия / сост. К. В. Новикова, Е. Н. Ткач. – 2-е изд., испр. и доп. – Хабаровск : Издательство Тихоокеанского государственного университета, 2024.
9. **Абабков, В. А.** Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В. А. Абабков, М. Перре. – Санкт-Петербург : Речь, 2004. – 166 с. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/128450.html>.
10. **Сагирова, О. Н.** Это стресс, коллеги. Как справиться с 8 видами рабочего стресса и приобрести профессиональную жизнестойкость / О. Н. Сагирова, Н. Кальнер. – Москва : БОМБОРА, 2023. – ISBN 978-5-04-177905-4.

8.4. Нормативные правовые документы и иная правовая информация

Не используются.

8.4 Интернет-ресурсы

Обучающимся обеспечен доступ к материалам курса в СДО Академии <http://lms.ranepa.ru>, а также через сайт научной библиотеки <https://sziu-lib.ranepa.ru/> к следующим подписным электронным ресурсам:

Русскоязычные ресурсы.

Электронно-библиотечные системы (ЭБС):

1. Электронная библиотечная система iBooks.ru. Учебники и учебные пособия для университетов России. <https://ibooks.ru/>
2. Электронная библиотечная система «Лань». Коллекции книг ведущих издательств учебной и научной литературы, а также издания российских вузов по основным отраслям знаний. <https://e.lanbook.com>
3. Электронная библиотечная система «IPR Smart» - более 10 000 учебников, учебных пособий, монографий и научных изданий по всем отраслям знаний. <https://iprbooks.ru>
4. Электронная библиотечная система «Znanium» - полные тексты учебников по юриспруденции, экономике, естественным и общественным наукам. Ядро фонда – литература холдинга ИНФРА-М. <https://znanium.com>
5. Электронная библиотечная система «Book.ru» - полные тексты учебников по юриспруденции, психологии, педагогике, экономике, информационным технологиям, естественным и общественным наукам. <https://www.book.ru>

Периодические издания:

- Научно-практические статьи Электронной библиотеки «Grebennikov» Издательского дома «Библиотека Гребенникова»
- Статьи из периодических изданий по общественным и гуманитарным наукам компании «Ивис»
- Научная электронная библиотека eLibrary.ru - Крупнейшая база данных российской периодики с наукометрическими инструментами и базой для анализа научной деятельности (РИНЦ).

Англоязычные ресурсы.

- *EBSCO eBook Collection* – коллекция включает в себя 68 изданий, приобретенных «в вечное пользование», а также более 2000 книг, получаемых институтом по национальной подписке РЦНИ. Коллекция охватывает широкий спектр тем по различным областям знаний, таким как социально-гуманитарные науки, маркетинг, финансы, управление и предпринимательство и др.;
- *Sage eBook Collections* - это более 4 700 монографий и справочников по различным областям знаний: бизнес, психология, криминология и уголовное право, образование, СМИ и коммуникация, политика и международные отношения, социология и др. Содержит полные тексты. Глубина архива: 1984-2021 гг.
- *Springer Link* - полнотекстовые политематические базы академических журналов. Представлено более 70 000 электронных книг Springer, включая монографии, справочники и труды конференций.
- *Wiley* - доступны выпуски 1500 академических журналов разных профилей, изданных Wiley Periodicals в 2015–2019 гг.
- *OECD iLibrary* – библиотека Организации экономического сотрудничества и развития, содержащая статистические данные, рабочие документы, отчеты. Доступны материалы до 2022 года.

9. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

№ п/п	Наименование
-------	--------------

1.	Специализированные залы для проведения лекций, оснащенные персональным компьютером/ноутбуком и мультимедийным проектором
2.	Аудитории и компьютерные классы, оборудованные посадочными местами и персональными компьютерами с выходом в Интернет для проведения практических занятий
3.	«МТС Линк» — российская платформа для онлайн-коммуникаций и совместной работы команд ;«Яндекс Телемост» — сервис для видеоконференций от Яндекса; Я-мессенджер
4.	Технические средства обучения: персональные компьютеры; программные средства, обеспечивающие просмотр видеофайлов в форматах AVI, MPEG-4, DivX, RMVB, WMV; программы для работы с электронными таблицами для обработки, анализа и визуализации данных; соответствующие онлайн-инструменты для построения интеллект-карты и моделей в различных нотациях
5.	Научная библиотека (в т.ч. электронные информационные ресурсы научной библиотеки)
6.	СДО Академии https://lms.ranepa.ru/