

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Андрей Драгомирович Хлутков
Должность: директор
Дата подписания: 10.09.2026 23:54:28
Уникальный программный ключ:
880f7c07c583b07b775f6604a630281b17c9f6d3

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ
НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ – ФИЛИАЛ РАНХиГС

Кафедра социальных технологий

УТВЕРЖДЕНО
Директор СЗИУ РАНХиГС
А.Д.Хлутков

Электронная подпись

**ПРОГРАММА МАГИСТРАТУРЫ
«Социальная психология и организационное консультирование»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
реализуемой без применения электронного (онлайн) курса**

Б1.В.ДЭ.02.01 «Стресс-менеджмент»

37.04.01 «Психология»

очная

Год набора – 2025

Санкт-Петербург, 2025 г.

Автор(ы)–составитель(и):

кандидат психологических наук, доцент кафедры социальных технологий В.В. Федоренко.

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 «24» марта 2025г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	5-6
3. Содержание и структура дисциплины.....	6-8
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся.....	8-23
5. Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине.....	23-28
6. Методические материалы для освоения дисциплины.....	28-32
7. Учебная литература и ресурсы информационно-коммуникационной сети «Интернет»	
7.1. Основная литература.....	32
7.2. Дополнительная литература.....	32
7.3. Нормативно-правовые документы и иная правовая информация.....	33
7.4. Интернет-ресурсы.....	33
7.5. Иные источники.....	34
8. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.....	33-34

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

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

Таблица 1

Код компетенции	Наименование компетенции	Код компонента компетенции	Наименование компонента компетенции
ПКс-2	Способен диагностировать актуальный уровень психического развития, психических состояний, психологических свойств и характеристик в норме и при психических отклонениях	ПКс-2.1.	Демонстрирует знание методических основ и принципов диагностики познавательной, эмоциональной, волевой и мотивационной сферы в норме и патологии и оказывать психологическую помощь

1.2 В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

Таблица 2

ОТФ/ТФ/ профессиональные действия	Код компонента компетенции	Результаты обучения
ОТФ: В. Организация предоставления и управление предоставлением социально-психологического сопровождения и психологической помощи отдельным лицам и социальным группам. ТФ: В/01.7 Организация предоставления социально-психологического сопровождения социально уязвимым слоям населения и получателям социальных услуг и оказания им психологической помощи. ТД: Консультирование по различным вопросам, связанным с предоставлением социально-	ПКс-2.1	Знания: — сферы применения диагностических методов в психологии; — рекомендации по противопоказанию к занятию той или иной должности; — основные алгоритмы описания личности. Умения: — планировать структуру психодиагностического исследования; — грамотно составлять протоколы, заключения и отчеты; — корректно использовать методы сбора диагностической информации. Навыки: — работы с пакетами компьютерных диагностических программ; — корректного представления психологических данных; — работы с клиентами, оказавшимися в трудной жизненной ситу

психологической помощи.		
-------------------------	--	--

2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

2.1 Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины Б1.В.ДЭ.02.01 «Стресс-менеджмент» составляет 2 зачетные единицы 72 акад. часа /54 астр. часа

Таблица 3

Вид работы	Трудоемкость (в акад. часах/астр. час)
Всего	72/54
Контактная работа	16/12
Лекции	6/4,5
Лабораторная работа	-
Практические занятия	10/7,5
Консультации	-
Самостоятельная работа	56/42
Контроль	-
Формы текущего контроля	Доклад, устный опрос, тестирование
Форма промежуточной аттестации	Зачет

2.2. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина Б1.В.ДЭ.02.01 «Стресс-менеджмент» относится к дисциплинам по выбору вариативной части профессионального цикла учебного плана по направлению подготовки магистратуры 37.04.01 – «Психология», направленность (профиль) «Социальная психология и организационное консультирование» и изучается в 3 семестре (2 курс) обучения.

Изучение дисциплины логически, содержательно и методически взаимосвязано с такими предшествующими дисциплинами как:

1. Б1.О.04 Теоретические и прикладные проблемы общей психологии (1, 2 семестр 1 курса);

2. Б1.О.03 Психологические подходы к личности и индивидуальности (1 семестр 1 курса);

Б1.О.06 Практикум по качественным и количественным методам психологических исследований (1, 2 семестр 1 курса).

Знания, умения и навыки, полученные при изучении дисциплины, используются студентами при прохождении следующих практик:

Б2.О.02(П) Производственная практика в профильных организациях (4 семестр 2 курса);

Б2.О.03(П) Научно-исследовательская (квалификационная) практика (4 семестр 2 курса).

Также полученные в ходе изучения дисциплины знания, умения и навыки используются студентами при выполнении выпускных квалификационных работ.

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-u-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

Таблица 4

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточной аттестации**
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л/Д ОТ	ЛР/Д ОТ	ПЗ/Д ОТ	КСР		
Тема 1	Стресс и проблема адаптации	10	1	-	2	-	11	Устный опрос, тестирование , доклад
Тема 2	Классическая теория стресса Г. Селье, ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса	10	1	-	2	-	9	Устный опрос Тестирование, доклад
Тема 3	Современные подходы к анализу профессионального стресса	12	1	-	2	-	9	Устный опрос, тестирование , доклад
Тема 4	Острые и хронические формы стрессовых состояний	12	1	-	2	-	9	Устный опрос, тестирование , доклад
Тема 5	Синдромы	14	1	-	1	-	9	Устный

	личностных и поведенческих деформаций стрессового типа							опрос, тестирование, доклад
Тема 6	Управление стрессом: методы диагностики, профилактики и коррекции стрессовых состояний	14	1	-	1	-	9	Устный опрос, тестирование, доклад
Промежуточная аттестация		Зачет**						
Всего (акад.час./ астр час.)		72/54	6/4, 5	-	10/7,5	-	56/4 2	

Используемые сокращения:

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

ЛР- лабораторные работы (вид занятий семинарского типа);

ПЗ- практические занятия (виды занятий семинарского типа за исключением лабораторных работ);

КСР- индивидуальная работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации);

ДОТ- занятия, проводимые с применением дистанционных образовательных технологий, в том числе с применением виртуальных аналогов профессиональной деятельности;

СРО- самостоятельная работа, осуществляемая без участия педагогических работников организации и (или) лиц, привлекаемых организацией к реализации образовательных программ на иных условиях.

** - формы промежуточной аттестации: зачет (Зач)

3.2. Содержание дисциплины

Тема 1. Стресс и проблема адаптации

Социально-экономические и медико-демографические аспекты изучения стресса в экономически развитых странах. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека. Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации. Критерии оценки негативных последствий стресса на индивидуальном и популяционном уровне. Профессиональный стресс и здоровье человека. Понятия «психическое здоровье», «профессиональное здоровье». Стресс и надежность деятельности. Стресс и пограничные состояния. Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях. Соотнесение разноуровневых гипотез (теоретических, эмпирически нагруженных и статистических) в психологическом исследовании. Общие принципы выбора метода исследования.

Тема 2. Классическая теория стресса Г. Селье, ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса

История развития концепций адаптации и гомеостатического регулирования жизнедеятельности организма в физиологии и психофизиологии. Понятие общего адаптационного синдрома, введенного Г. Селье. «Триада признаков» стресса,

физиологические механизмы возникновения. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье. Различие понятий «eu-stress» и «distress». Основные «уроки» классической теории Г. Селье и ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.

Тема 3. Современные подходы к анализу профессионального стресса

Экологический подход к изучению стресса. «Витаминная модель» психического здоровья П. Варра. «Профессиональная эпидемиология»: прогноз нарушений здоровья и личностной дезадаптации по риск-факторам профессиональной среды (В. Касл).. Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса. Стратегии стратегий совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные формы совладающего поведения (модель С. Хобфолла). Трансактная модель стресса Т. Кокса. Регуляторные модели динамики состояний человека (Д. Бродбент, А.Б. Леонова). Острые и хронические формы стрессовых состояний, симптомокомплексы их проявлений. Состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования как разные типы продуктивного и непродуктивного реагирования на стрессогенную ситуацию (В.И. Медведев). Структурно-системный анализ стрессовых состояний.

Тема 4. Острые и хронические формы стрессовых состояний

Понятия «экстремальные условия» и «экстремальность». Абсолютная и относительная экстремальность. Стресс-факторы абсолютного характера (стрессы среды обитания). Стресс-факторы опосредующего характера (новизна, сложность, значимость поведенческих задач). Стресс и психическая напряженность (по Н.И. Наенко). Острый стресс и состояния эмоциональной напряженности. Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса (тревога, агрессия, депрессия, астения, соматизация вегетативной симптоматики стресса).

Тема 5. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа

Профессионально-личностные акцентуации. Тип А поведения. Синдром выгорания. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса. Синдром посттравматического стресса. Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них (модель М. Хоровитца). Временная динамика и психологическая характеристика основных стадий («шок», «отказ», «вторжение», «переживание», «выход»), возможные негативные последствия.

Тема 6. Управление стрессом: методы диагностики, профилактики и коррекции стрессовых состояний.

Современные подходы к пониманию и осуществлению стресс-менеджмента. Психодиагностические методики для диагностики наличия стрессовых расстройств, определения уровня стрессоустойчивости. Методы профилактики стресса в рабочем коллективе. Групповые и индивидуальные формы коррекции стрессовых расстройств. Стресс-менеджмент в профессиональной деятельности руководителя.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

4.1. В ходе реализации дисциплины Б1.В.ДЭ.02.01 «Стресс-менеджмент» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

Таблица 5

Тема (раздел)	Методы текущего контроля успеваемости
---------------	---------------------------------------

Тема (раздел)		Методы текущего контроля успеваемости
Тема 1	Стресс и проблема адаптации	Устный опрос, тестирование, доклад
Тема 2	Классическая теория стресса Г. Селье, ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса	Устный опрос Тестирование, доклад
Тема 3	Современные подходы к анализу профессионального стресса	Устный опрос, тестирование, доклад
Тема 4	Острые и хронические формы стрессовых состояний	Устный опрос, тестирование, доклад
Тема 5	Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа	Устный опрос, тестирование, доклад
Тема 6	Управление стрессом: методы диагностики, профилактики и коррекции стрессовых состояний	Устный опрос, тестирование, доклад

формы текущего контроля успеваемости: тестирование (Т), доклад (Д), собеседование по терминам (СТ)

В случае реализации дисциплины в ДОТ формат заданий адаптирован для дистанционного обучения.

4.2 Типовые материалы текущего контроля успеваемости

Преподаватель оценивает уровень подготовленности обучающихся к занятию по следующим показателям:

- устные ответы на вопросы преподавателя по теме занятия;
- выступление с докладами;
- участие в обсуждении докладов;
- выполнение теста.

Критерии оценивания опроса:

- содержание и формулировки ответов на вопросы;
- обоснованность и аргументированность ответов;
- полнота и адекватность ответов;
- использование и представление статистических данных (при необходимости).

Критерии оценивания тестирования:

- правильность ответов на вопросы теста.

Критерии оценивания доклада:

- степень усвоения понятий и категорий по теме;
- умение работать с документальными и литературными источниками;
- грамотность и логичность изложения материала;
- наличие собственной обоснованной позиции по теме доклада;
- качество презентации материалов, умение использовать инфографику для

повышения аргументированности выступления.

Тема 1. Стресс и проблема адаптации

Примерные темы для докладов на семинаре.

1. Новые психофизиологические методы борьбы со стрессом.
2. Организационный стресс в современной теории управления.
3. Типы организационных стрессов.
4. Соотношение биологических и социальных детерминант стрессов в организации.
5. Понятие профессионального стресса

Примерные вопросы для опроса (опрос в ходе лекции)

Назовите:

1. Современное определение понятия «стресс».
2. Роль отечественных учёных в изучении типовых (неспецифических) реакций организма.
3. Отличия понятий «эмоциональный стресс» и «психологический стресс».
4. Каковы причины возникновения эмоционального стресса?

Примеры тестовых заданий.

Выберите правильный вариант ответа:

1. Что общего у биологического и психологического стресса?

- а) участие гормонов надпочечников;
- б) преимущественное влияние на социальный статус человека;
- в) наличие реальной угрозы жизни и здоровью;
- г) «размытые» временные рамки.

2. Укажите пример «психологического» стресса.

- а) воспалительная реакция после ожога;
- б) болезнь, вызванная вирусной инфекцией;
- в) повышение артериального давления после семейной ссоры;
- г) травма, связанная с падением.

3. К какой форме проявления стресса относится нарушение концентрации внимания?

- а) к поведенческой;
- б) к эмоциональной;
- в) к интеллектуальной;
- г) к физиологической.

4. К какой форме проявления стресса относится головная боль?

- а) к поведенческой;
- б) к эмоциональной;
- в) к интеллектуальной;
- г) к физиологической.

Какие железы играют наиболее важную роль в формировании ответных реакций организма во время стресса?

- а) щитовидная железа;
- б) поджелудочная железа;
- в) мозговое вещество надпочечников;
- г) корковое вещество надпочечников.

Тема 2. Классическая теория стресса Г. Селье, ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса

Примерные темы для докладов на семинаре.

1. Исследователи стрессовых состояний в зарубежных
2. странах. Их труды
3. Стадии развития стресса.
4. Стресс как неспецифическая реакция организма.
5. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье, уровни адаптации

Примерные вопросы для опроса (опрос в ходе лекции)

Назовите:

1. Понятие стресса, его интерпретации.
2. Ключевые причины возникновения психологического стресса
3. Патофизиологические основы стресса, их характеристика.
4. Понятие эмоционального и психологического стресса, их интерпретации.

Примеры тестовых заданий:

Выберете 1 правильный ответ:

В состоянии эмоциональной напряженности возрастают:

- в) осмысленные высказывания
- б) афоризмы
- г) медлительность, молчаливость

Стресс, ведущий к заболеваниям:

- а) стресс
- в) дистресс
- б) эустресс
- г) мобилизация

Нервные перегрузки, психотравмирующие ситуации ухудшают:

- а) деморфизм
- б) характер
- в) сензитивность

Стресс со счастливым концом:

- а) стресс
- в) дистресс
- б) эустресс

Индивидуальный сценарий стрессового поведения устанавливается чаще:

- а) в подростковом возрасте
- в) в юности
- б) в детстве
- г) в зрелом возрасте

Запуск стрессового сценария происходит:

- а) автоматически
- в) сознательно
- б) волевым усилием

Повышение активности, мобилизация на фоне стресса - это:

- а) «стресс зайца»
- б) «стресс тигра»

Тема 3. Современные подходы к анализу профессионального стресса

Примерные темы для докладов на семинаре.

1. Отечественные исследования разновидностей стресса.

2. Способность к целеполаганию и стрессоустойчивость
3. Гендерные различия в формировании проявлений профессионального стресса.
4. Влияние профессиональной мотивации на особенности формирования стрессовых состояний
5. Преодоление стресса как ресурс развития профессионала
6. Роль корпоративной культуры и этики в эффективном управлении профессиональными стрессами.

Примерные вопросы для опроса (опрос в ходе лекции)

Назовите:

2. Источники стресса в организационной среде. Профессиональная деятельность как источник стресса.
3. Источники стресса, присущие работе и профессиональной деятельности (отношения на работе, карьерный рост, организационная структура и климат).
4. Организационные симптомы и проявления высокого уровня стресса в коллективе.

Примеры тестовых заданий:

К какому уровню ситуативной тревожности можно отнести показатель 57 баллов по Спилбергеру?

- а) к низкому;
- б) к среднему;
- в) к высокому;
- г) к сверхвысокому.

К какой из ниже перечисленных групп методов прогнозирования уровня стресса относится метод множественной регрессии?

- а) использование дозированных тестовых стрессов в лабораторных условиях;
- б) мысленное моделирование стрессорных ситуаций;
- в) прогнозы на основе психологических тестов;

Какой элемент не входит в состав триады поведения при структурном анализе стресса?

- а) мысли;
- б) действия;
- в) чувства;
- г) последствия.

г) математические модели.

Какие врожденные факторы, а также события первых лет жизни больше всего влияют на формирование стрессоустойчивости человека?

- а) уровень самооценки;
- б) характер человека;
- в) направленность психики;
- г) характер протекания беременности у матери.

Какая фаза развития стресса подразделяется на три периода?

- а) стадия адаптации;
- б) стадия тревоги;
- в) стадии истощения.

Какой характер стресса более вреден для организма человека (при прочих равных особенностях)?

- а) слабый и короткий;
- б) слабый и длительный;
- в) сильный и короткий.

Тема 4. Острые и хронические формы стрессовых состояний

Примерные темы для докладов на семинаре.

1. Стресс-факторы опосредующего характера (новизна, сложность, значимость поведенческих задач).
2. Понятия «экстремальные условия» и «экстремальность».
3. Абсолютная и относительная экстремальность.
4. Стресс-факторы абсолютного характера (стрессы среды обитания).

Примерные вопросы для опроса (опрос в ходе лекции)

Назовите:

1. Основные факторы, приводящие к развитию ПТСР.
2. Острый и хронический стресс, их главные отличия.
3. Ключевые группы факторов, воздействие которых усиливает повреждающее действие психологической травмы.
4. Патолофизиологические основы стресса, их характеристика.

Примеры тестовых заданий:

Застойный очаг возбуждения в коре больших полушарии мозга является причиной ПТСР в рамках:

- а) физиологической концепции;

- б) биохимической концепции;
- в) психоаналитической концепции;
- г) когнитивной концепции;
- д) информационной концепции?

Какими качествами обладают люди типа «А» (обладающие повышенной уязвимостью к стрессу)?

- а) вспыльчивые, энергичные и честолюбивые;
- б) аккуратные и добродушные;
- в) спокойные и рассудительные;
- г) быстро принимающие решения и не стремящиеся к карьерному росту.

К какой разновидности антистрессорных методов относится биологическая обратная связь?

- а) к методам самопомощи;
- б) к методам, требующим участия другого человека;
- в) к техническим методам.

Что не влияет напрямую на уровень сензитивности человека?

- а) чувствительность рецепторов;
- б) тип высшей нервной деятельности;
- в) легкость образования условно-рефлекторных связей в коре мозга;
- г) особенность процессов мышления;
- д) изменение чувствительности в процессе индивидуального опыта.

К какой группе антистрессорного воздействия относится аутотренинг?

- а) к физическим;
- б) к физиологическим;
- в) к биохимическим;
- г) к психологическим.

К какой группе антистрессорного воздействия относится массаж?

- а) к физическим;
- б) к физиологическим;
- в) к биохимическим;
- г) к психологическим.

Тема 5. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа

Примерные темы для докладов на семинаре.

1. Гендерные / возрастные особенности совладающего поведения
2. Личностные деформации стрессового типа
3. Личностные детерминанты стресса.
4. Методы диагностики стрессовых состояний.

5. Организационные детерминанты синдрома эмоционального выгорания.

Примерные вопросы для опроса (опрос в ходе лекции)

1. Назовите методику, позволяющая развить наблюдательность к стрессовым признакам?
2. Что такое синдром выгорания.
3. Что такое синдром посттравматического стресса.
4. Назовите стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них (модель М. Хоровитца)
5. Назовите клинические признаки психических расстройств в условиях стресса.

Примеры тестовых заданий:

Какое слово-маркер сигнализирует о наличии неадекватной установки негативной генерализации?

1. а) никогда;
2. б) должен;
3. в) обязан;
4. г) во что бы то ни стало.

Кто является основателем аутогенной тренировки?

1. а) И. Шульц;
2. б) У. Джеймс;
3. в) А. Ромен;
4. г) Э. Ажекобсон.

Какой из перечисленных ниже антистрессорных методов основан на совершенствовании поведенческих навыков?

1. а) аутогенная тренировка;
2. б) медитация;
3. в) визуализация;
4. г) активное слушание.

Какая причина стресса связана с динамически меняющимися программами поведения?

1. а) стресс, связанный с генетическими особенностями организма;
2. б) стресс, вызванный невозможностью удовлетворить «высшие» потребности личности;
3. в) стресс, вызванный неумением распоряжаться временем;
4. г) стресс, вызванный неадекватными установками и убеждениями личности.

Как называется псевдоразумное объяснение человеком своих поступков в случае, если признание их действительных причин грозит потерей самоуважения или разрушает сложившуюся картину мира?

1. а) отрицание;
2. б) сублимация;
3. в) вытеснение;
4. г) рационализация.

К какой группе потребностей, по А. Маслоу, относится стресс, вызванный неразделенной любовью?

1. а) физиологические потребности;
2. б) безопасности и стабильности;
3. в) принадлежности;
4. г) уважения и признания;
5. д) самореализации.

Тема 6. Управление стрессом: методы диагностики, профилактики и коррекции стрессовых состояний

Примерные темы для докладов на семинаре.

1. Сущность метода самовнушения по Куэ.
2. Психологические технологии управления стрессом в организации
3. Когнитивные методы психокоррекции стрессовых расстройств – изменение когнитивных установок как основа успешного совладания со стрессом.
4. Методы эмоциональной саморегуляции.

Примерные вопросы для опроса (опрос в ходе лекции)

1. Когнитивная оценка стресса в структуре преодоления стрессовых состояний.
2. Как вы считаете, какие ограничения имеют модели преодоления стресса?
3. Методы регулирования стрессовых состояний
4. Кем разработана система аутогенной тренировки? В чём заключается её суть?

Примеры тестовых заданий:

Явление деперсонализации, которое сопровождает синдром эмоционального выгорания, это:

- а) чувство эмоциональной опустошенности, уменьшение количества положительных эмоций, возникающих в связи со своей работой;
- б) циничное отношение к труду и объектам своего труда (бесчувственное, равнодушное отношение к пациентам, клиентам, посетителям);**
- в) формирование чувства некомпетентности, фиксация на неудачах в своей профессии.

Какая стратегия разрешения конфликта наиболее приемлема, если нужно получить хоть какие-то преимущества и есть что предложить взамен?

- а) уход (из конфликта и зоны стресса);
- б) компромисс (минимизация стресса);
- в) соперничество (введение в стресс второго участника);
- г) уступка (замена стресса на другой, более приемлемый);
- д) сотрудничество (замена дистресса на эустресс).

К какой группе объективных причин стресса можно отнести техногенные катастрофы?

- а) к условиям жизни и работы;
- б) к межличностным факторам;
- в) к политическим и экономическим факторам;
- г) к чрезвычайным обстоятельствам.

Какая причина стресса не относится к группе объективных факторов?

- а) вредные характеристики производственной среды;
- б) тяжелые условия работы;
- в) отношения с руководством;
- г) чрезвычайные обстоятельства.

Какой фактор стресса относится к форс-мажорным обстоятельствам?

- а) срыв поставок продукции;
- б) длительная работа;
- в) высокий темп деятельности;
- г) повышенная ответственность;
- д) значительные физические нагрузки

Какая профессия, по результатам исследования английских психологов, считается наиболее стрессогенной?

- а) библиотекари;
- б) пилоты;
- в) шахтеры;
- г) полицейские;
- д) военнослужащие.

Какой фактор учебной сессии снижает уровень стресса?

- а) повышенная статическая нагрузка;
- б) изменение режима сна и бодрствования;
- в) эмоциональные переживания;
- г) уверенность в себе;
- д) неуверенность в себе.

Какой фактор, вызывающий стресс у медицинских работников, назван неверно?

- а) ответственность за жизнь и здоровье пациентов;
- б) длительное нахождение в «поле» отрицательных эмоций пациентов;
- в) монотонный режим работы;
- г) низкая заработная плата.

5. Оценочные материалы промежуточной аттестации обучающихся

5.1. Зачет проводится с применением следующих методов (средств): в форме устного собеседования по вопросам (билетам).

В случае проведения промежуточной аттестации в дистанционном режиме используется платформа Zoom.

При реализации промежуточной аттестации в ЭО/ДОТ могут быть использованы следующие формы:

1. Устно в ДОТ - в форме устного ответа на теоретические вопросы и решения задачи (кейса).
2. Письменно в СДО с прокторингом - в форме письменного ответа на теоретические вопросы и решения задачи (кейса).
3. Тестирование в СДО с прокторингом.

5.2. Оценочные материалы промежуточной аттестации

Таблица 6

Компонент компетенции	Промежуточный/ключевой индикатор оценивания	Критерий оценивания
ПКс-2.1.	Демонстрирует знание методических основ и принципов диагностики познавательной, эмоциональной, волевой и мотивационной	способен раскрыть сущность

	сферы в норме и патологии и оказывать психологическую помощь	методов получения диагностической информации; - умеет интерпретировать диагностическую информацию касающуюся познавательной, эмоциональной, волевой и мотивационной сферы.
--	--	---

Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации

Примерные вопросы для подготовки 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 на личностном и поведенческом уровнях.
3. Стресс и здоровье человека. Понятия «психическое здоровье», «профессиональное здоровье». Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.
4. История развития исследований стресса в физиологии и психологии. Основные этапы.
5. Классическая концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития.
6. Физиологический и психологический стресс, различия в механизмах формирования. Основные субсиндромы проявлений стресса.
7. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Основные классы диагностических методов, примеры конкретных методик.
8. Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов.
9. Экологический подход к изучению стресса. Трактовка понятия стресс в рамках парадигмы соответствия «личность-среда» и методология исследований.
10. Когнитивная модель психологического стресса Р. Лазаруса. Субъективный образ проблемной ситуации и роль механизмов когнитивной оценки в формировании стрессовых реакций.
11. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные стили «совладающего поведения» (модель С. Хобфолла).
12. Трансактный подход к изучению стресса. Модель Т. Кокса и возможности ее практического использования.

13. Регуляторный подход к изучению стресса. Синдромы острого и хронического стресса, их негативные последствия.
14. Понятие «экстремальности» и экстремальных условий деятельности. Абсолютная и относительная экстремальность.
15. Стресс и состояния психической напряженности. Операциональная и эмоциональная напряженность, роль мотивационно-личностных факторов в их развитии. Формы проявления состояний эмоциональной напряженности.
16. Стадии переживания критических жизненных ситуаций (модель М. Хоровитца). Закономерности динамики и психологическая характеристика каждой из стадий. Особенности психологической помощи на каждой из них.
17. Основные психологические составляющие переживаний хронического стресса. Фиксация негативных проявлений в форме устойчивых индивидуально-личностных характеристик поведенческих нарушений.
18. Изменения в поведении при длительном переживании стресса. Формирование поведенческих риск-факторов для здоровья человека. Тип А поведения.
19. Развитие личностных деформаций в процессе длительного переживания стресса. Синдром выгорания.
20. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса. Посттравматический стресс.
21. Проблема управления стрессом. Взаимосвязь диагностической и профилактической направленности работы как основа современных технологий стресс-менеджмента.
22. Психопрофилактика и коррекция стресса. Объектная и субъектная парадигмы. Общая классификация методов борьбы со стрессом.
23. Опосредующие методы профилактики и коррекции стресса (объектная парадигма). Примеры используемых средств.
24. Непосредственные методы воздействия на состояние человека. «Пассивный» и активный субъект психопрофилактики. Примеры средств «внешнего» воздействия на состояние человека.
25. Психологическая саморегуляция состояний. Основные классы методов и техник. Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом.

5.3. Показатели и критерии оценивания текущих и промежуточных форм контроля

5.3.1 Оценка по БРС за семестр

Расчет ТКУ (ТКУ – текущий контроль успеваемости)

Сумма всех коэффициентов по текущему контролю успеваемости - 0,6.

максимальное кол-во баллов за семестр по устному опросу (УО) = $100 \times 0,30 = 30$

максимальное кол-во баллов за семестр по тестированию (Т) = $100 \times 0,06 = 6$

максимальное кол-во баллов за семестр по докладам (Д) = $100 \times 0,24 = 24$

максимальная сумма баллов за семестр по ТКУ = $100 \times 0,6 = 60$

Расчет ПА (ПА – промежуточная аттестация) Зачет

Описание системы оценивания

Таблица 7

Оценочные средства (наименование контрольной точки)	Коэффициент веса контрольной точки	Максимальное кол-во баллов за семестр	Показатели оценки	Критерии оценки
Устный опрос	0,30	30	Корректность и полнота ответов	Все ответы полные, развернутые, обоснованные (5 баллов за 1 устный опрос)
Тестирование	0,06	6	Тестирование проходит с использованием LMS Moodle или в письменной форме. Обучающийся получает определённое количество тестовых заданий. На выполнение выделяется фиксированное время в зависимости от количества заданий. Оценка выставляется в зависимости от процента правильно выполненных заданий.	85-100 % правильно выполненных заданий (1 балл за 1 выполненный тест)
Доклад	0,24	24	1) Соблюдение регламента (до 5 минут). 2) Свобода и степень самостоятельности изложения материала. 3) Характер подачи материала (использование презентации). 4) Полнота изложения материала.	По совокупности показателей выставляется до 4 баллов за 1 доклад

			5) ответы на вопросы (понимание материала).	
Всего	0,6	60		
Зачет	0,4	40	Зачет нацелен на комплексную проверку освоения дисциплины, проводится в устной форме опроса. Обучающемуся даётся время на подготовку. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий.	Обучающийся обнаружил всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, усвоил взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии – 40 баллов.

Итоговая балльная оценка по дисциплине по семестру= Результат ТКУ + Результат ПА

5.4. Шкала оценивания

Оценка результатов производится на основе балльно-рейтинговой системы (БРС). Использование БРС осуществляется в соответствии с Приказом РАНХиГС №02-2531 от 12.12.2024 г "Об утверждении Положения о единой балльно-рейтинговой системе оценивания успеваемости студентов Академии и ее использовании при поведении текущей и промежуточной аттестации"

Схема расчетов доводится до сведения студентов на первом занятии по данной дисциплине, является составной частью рабочей программы дисциплины и содержит информацию по изучению дисциплины, указанную в Положении о балльно-рейтинговой системе оценки знаний обучающихся в РАНХиГС.

В соответствии с балльно-рейтинговой системой максимально-расчетное количество баллов за семестр составляет 100, из них в рамках дисциплины отводится:

60 баллов – на текущий контроль успеваемости;

40 баллов – на промежуточную аттестацию;

Формула расчета итоговой балльной оценки по дисциплине

Итоговая балльная оценка по дисциплине = Результат ТКУ + Результат ПА

В случае получения на промежуточной аттестации неудовлетворительной оценки студенту предоставляется право повторной аттестации в срок, установленный для ликвидации академической задолженности по итогам соответствующей сессии. Студент, набравший в течение семестра сумму баллов, достаточную для получения оценки "зачтено" и "удовлетворительно" (55 баллов) может получить оценку без прохождения промежуточной аттестации. В таком случае студент обязан выразить свое согласие на получение оценки без прохождения промежуточной аттестации. Студент вправе отозвать свое согласие на получение оценки без прохождения промежуточной аттестации не более одного раза и не позднее, чем за один день до начала промежуточной аттестации. Если студент хочет получить более высокую оценку, он должен пройти промежуточную аттестацию. Студент имеет право выразить свое согласие на получение оценки без прохождения промежуточной аттестации и отозвать соответствующее согласие только в период после получения баллов за все контрольные точки в рамках текущего контроля успеваемости и не позднее 1 (одного) рабочего дня до даты начала промежуточной аттестации по дисциплине.

Таблица 8

Итоговая балльная оценка по БРС РАНХиГС	Традиционная система	Бинарная система
95-100	Отлично	зачтено
85-94		
75-84	Хорошо	
65-74		
55-64	Удовлетворительно	
0-54	Неудовлетворительно	не зачтено

«Зачтено»

Дан полный, развёрнутый ответ на поставленный вопрос; показана совокупность осознанных знаний об объекте изучения, доказательно раскрыты основные положения (свободно оперирует понятиями, терминами, персоналиями и др.); в ответе прослеживается чёткая структура, выстроенная в логической последовательности; ответ изложен литературным грамотным языком; на возникшие вопросы преподавателя магистрант дает чёткие, конкретные ответы, показывая умение выделять существенные и несущественные моменты материала.

«Не зачтено»

Дан неполный ответ на поставленный вопрос, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения, допущены существенные ошибки в изложении теоретического материала и употреблении терминов, персоналий; в ответе отсутствуют доказательные выводы; речь неграмотная.

При проведении промежуточной аттестации в СДО

Промежуточная аттестация проводится в период сессии в соответствии с текущим графиком учебного процесса и расписанием, утвержденными в соответствии с установленным в СЗИУ порядком.

Чтобы пройти промежуточную аттестацию с прокторингом, студенту нужно:

- за 15 минут до начала промежуточной аттестации включить компьютер, чтобы зарегистрироваться в системе,
- проверить оборудование и убедиться, что связь с удаленным портом установлена.
- включить видеотрансляцию и разрешить системе вести запись с экрана
- пройти верификацию личности, показав документы на веб-камеру (паспорт и зачетную книжку студента), при этом должно быть достаточное освещение.
- при необходимости показать рабочий стол и комнату.

После регистрации всех присутствующих проктор открывает проведение промежуточной аттестации.

Во время промежуточной аттестации можно пользоваться рукописными конспектами с лекциями.

При этом запрещено:

- ходить по вкладкам в браузере
- сидеть в наушниках
- пользоваться подсказками 3-х лиц и шпаргалками
- звонить по телефону и уходить без предупреждения

При любом нарушении проверяющий пишет замечание. А если грубых нарушений было несколько или студент не реагирует на предупреждения — проктор может прервать промежуточную аттестацию досрочно или прекратить проведение аттестации для нарушителя.

Продолжительность промежуточной аттестации для каждого студента не может превышать четырех академических часов. Аттестация не может начинаться ранее 9.00 часов и заканчиваться позднее 21.00 часа.

На выполнение заданий отводится максимально 30 минут.

Отлучаться в процессе выполнения заданий можно не более, чем на 2-3 минуты, заранее предупредив проктора.

В случае невыхода студента на связь в течение более чем 15 минут с начала проведения контрольного мероприятия он считается неявившимся, за исключением случаев, признанных руководителем структурного подразделения уважительными (в данном случае студенту предоставляется право пройти испытание в другой день в рамках срока, установленного преподавателем до окончания текущей промежуточной аттестации). Студент должен представить в структурное подразделение документ, подтверждающий уважительную причину невыхода его на связь в день проведения испытания по расписанию (болезнь, стихийное бедствие, отсутствие электричества и иные случаи, признанные руководителем структурного подразделения уважительными).

В случае сбоев в работе оборудования или канала связи (основного и альтернативного) на протяжении более 15 минут со стороны преподавателя, либо со стороны студента, преподаватель оставляет за собой право отменить проведение испытания, о чем преподавателем составляется акт. Данное обстоятельство считается уважительной причиной несвоевременной сдачи контрольных мероприятий. Студентам предоставляется возможность пройти испытания в другой день до окончания текущей промежуточной аттестации. О дате и времени проведения мероприятия, сообщается отдельно через СЭО Института.

При проведении промежуточной аттестации в СДО в форме устного или письменного ответа

На подготовку студентам выделяется время в соответствии с объявленным в начале промежуточной аттестации регламентом. Во время подготовки все студенты должны находиться в поле включенных камер их ноутбуков, компьютеров или смартфонов. Для визуального контроля за ходом подготовки допустимо привлекать других преподавателей кафедры, работников деканата или проводить промежуточную аттестацию по подгруппам, численностью не более 9 человек.

По окончании времени, отведенного на подготовку:

- в случае проведения промежуточной аттестации в устной форме студенты начинают отвечать с соблюдением установленной преподавателем очередности и отвечают на дополнительные вопросы; оценка объявляется по завершении ответов на дополнительные вопросы;
- в случае проведения промежуточной аттестации в письменной форме письменная работа набирается студентами на компьютере в текстовом редакторе или записывается от руки; по завершении студенты сохраняют работу в электронном формате, указывая в наименовании файла свою фамилию; файл размещается в Moodle или в чате видеоконференции;

При проведении промежуточной аттестации в ДОТ в форме устного ответа на теоретические вопросы и решения задачи (кейса) – оценка сообщается экзаменуемому по завершению ответа.

При проведении промежуточной аттестации в ДОТ в форме письменного ответа на теоретические вопросы и решения задачи (кейса) – в течение 24 часов преподаватель проверяет работы, выставляет оценки и доводит информацию до студентов.

При проведении промежуточной аттестации в СДО в форме тестирования

Для выполнения тестового задания, прежде всего, следует внимательно прочитать поставленный вопрос. После ознакомления с вопросом следует приступить к прочтению предлагаемых вариантов ответа. Необходимо прочитать все варианты и в качестве ответа следует выбрать либо один либо несколько верных ответов, соответствующих представленному заданию.

На выполнение теста отводится не более 30 минут. После выполнения теста происходит автоматическая оценка выполнения. Результат отображается в личном кабинете обучающегося.

6. Методические материалы по освоению дисциплины

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.

Реализуемый в настоящее время в педагогике высшего образования компетентностный подход к подготовке магистров предполагает способность, готовность и осознание необходимости использовать полученные знания, умения и

навыки в различных ситуациях профессиональной деятельности. В связи с этим возрастает роль самостоятельной работы студентов. В процессе изучения курса «Стресс-менеджмент» студенту предлагается большое количество и разнообразие видов самостоятельной работы по каждой теме курса.

Самостоятельная работа студента включает:

1. индивидуальные консультации с преподавателем в течение семестра, собеседование по текущим практическим заданиям;
2. подготовку к семинарам и аттестации, углубленное изучение отдельных тем и вопросов курса;
3. выполнение самостоятельных (аудиторных и внеаудиторных) заданий;
4. подготовку к текущим и промежуточным формам контроля (проводится в конце каждого модуля): понятийно-терминологической и интерактивной играм, тестированию;
5. подготовку к итоговой аттестации по дисциплине — зачету.
6. Проверка и оценивание заданий для самостоятельной работы студентов осуществляется преподавателем на практических и лабораторных занятиях

Итоги СРС подводятся во время контрольных недель, сроки которых определяются графиком учебного процесса.

Критериями оценки СРС могут являться:

1. объем проработанного материала в соответствии с заданным объемом;
2. степень исполнительности (проработанность всех аспектов задания, оформление материала в соответствии с требованиями, соблюдение установленных сроков представления работы на проверку и т.п.)
3. степень самостоятельности, творческой активности, инициативности студентов, наличие элементов новизны в процессе выполнения заданий;
4. качество освоения учебного материала (умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач, обоснованность и четкость изложения изученного материала и т.д.);
5. достаточная компетентность автора (студента) в раскрываемых вопросах.

Занятия по дисциплине проводятся в следующей форме:

Лекция – один из методов устного изложения материала. Слово «лекция» имеет латинское происхождение и в переводе на русский язык означает «чтение». Традиция изложения материала путем дословного чтения заранее написанного текста восходит к средневековым университетам. Важным моментом в проведении лекции является предупреждение пассивности студентов и обеспечение активного восприятия и осмысления ими новых знаний. Определяющее значение в решении этой задачи имеют два дидактических условия:

- 1) во-первых, само изложение материала педагогом должно быть содержательным в научном отношении, живым и интересным по форме;
- 2) во-вторых, в процессе устного изложения знаний необходимо применять особые педагогические приемы, возбуждающие мыслительную активность студентов и способствующие поддержанию их внимания

Один из этих приемов – *создание проблемной ситуации*. Самым простым в данном случае является достаточно четкое определение темы нового материала и выделение тех основных вопросов, в которых надлежит разобраться студентам.

Термин **«практическое занятие»** используется в педагогике как родовое понятие, включающее такие виды, как лабораторную работу, семинар в его разновидностях. Аудиторные практические занятия играют исключительно важную роль в выработке у студентов навыков применения полученных знаний для решения практических задач в процессе совместной деятельности с преподавателями.

Если лекция закладывает основы научных знаний в обобщенной форме, практические занятия призваны углубить, расширить и детализировать эти знания, содействовать выработке навыков профессиональной деятельности. Практические занятия развивают научное мышление и речь студентов, позволяют проверить их знания, в связи с чем, упражнения, семинары, лабораторные работы выступают важным средством достаточно оперативной обратной связи.

Для успешной подготовки к практическим занятиям студенту невозможно ограничиться слушанием лекций. Требуется предварительная самостоятельная работа студентов по теме планируемого занятия. Не может быть и речи об эффективности занятий, если студенты предварительно не поработают над конспектом, учебником, учебным пособием, чтобы основательно овладеть теорией вопроса.

Практические занятия служат своеобразной формой осуществления связи теории с практикой. Структура практических занятий в основном одинакова — вступление преподавателя, вопросы студентов по материалу, который требует дополнительных разъяснений, собственно практическая часть, заключительное слово преподавателя. Разнообразие возникает в основной, собственно практической части, доклады, дискуссии, тренировочные упражнения, решение задач, наблюдения, и т. Д.

Семинарские занятия как форма обучения имеют давнюю историю, восходящую к античности. Само слово «семинар» происходит от латинского «seminarium» – рассадник и связано с функциями «посева» знаний, передаваемых от учителя к ученикам и «прорастающих» в сознании учеников, способных к самостоятельным суждениям, к воспроизведению и углублению полученных знаний.

В современной высшей школе семинар является одним из основных видов практических занятий. Он представляет собой средство развития у студентов культуры научного мышления. Семинар предназначен для углубленного изучения дисциплины, овладения методологией научного познания. Главная цель семинарских занятий – обеспечить студентам возможность овладеть навыками и умениями использования теоретического знания применительно к особенностям изучаемой отрасли. На семинарах решаются следующие педагогические задачи (по А. М. Матюшкину):

- развитие творческого профессионального мышления;
- познавательная мотивация;
- профессиональное использование знаний в учебных условиях.

Кроме того, в ходе семинарского занятия преподаватель решает и такие частные задачи, как:

- повторение и закрепление знаний;
- контроль;
- педагогическое общение.

Интерактивные методы на лекциях

Интерактивное обучение обеспечивает взаимопонимание, взаимодействие, взаимообогащение. Интерактивные методики ни в коем случае не заменяют лекционный

материал, но способствуют его лучшему усвоению и, что особенно важно, формируют мнения, отношения, навыки поведения.

Мини-лекция является одной из эффективных форм преподнесения теоретического материала. Перед объявлением какой-либо информации преподаватель спрашивает, что знают об этом студенты. После предоставления какого-либо утверждения преподаватель предлагает обсудить отношение студентов к этому вопросу.

Презентации с использованием различных вспомогательных средств с обсуждением.

К интерактивным методам относятся презентации с использованием различных вспомогательных средств: доски, книг, видео, слайдов, компьютеров и т.п. Интерактивность обеспечивается процессом последующего обсуждения.

Обратная связь – Актуализация полученных на лекции знаний путем выяснения реакции участников на обсуждаемые темы.

Лекция с заранее объявленными ошибками позволяет развить у обучаемых умение оперативно анализировать профессиональные ситуации, выступать в роли экспертов, оппонентов, рецензентов, выделять неверную и неточную информацию.

Интерактивные методы на практических занятиях (семинарах)

Разминка способствует развитию коммуникативных навыков (общению). Она должна быть уместна по содержанию, форме деятельности и продолжительности. Вопросы для разминки не должны быть ориентированы на прямой ответ, а предполагают логическую цепочку из полученных знаний, т.е. конструирование нового знания.

Дискуссия – одна из важнейших форм коммуникации, плодотворный метод решения спорных вопросов и вместе с тем своеобразный способ познания. Дискуссия предусматривает обсуждение какого-либо вопроса или группы связанных вопросов компетентными лицами с намерением достичь взаимоприемлемого решения. Дискуссия является разновидностью спора, близка к полемике, и представляет собой серию утверждений, по очереди высказываемых участниками.

Домашнее задание – форма самостоятельной работы студента по подготовке письменной работы либо по теме, предлагаемой преподавателем, либо по одной из тем, предлагаемых кафедрой.

Если в установленный учебным планом срок студент не подготовил устного выступления и не представил творческую работу в письменном виде, то он признается не выполнившим учебный план и может быть не допущен к экзамену по данной учебной дисциплине.

Методические материалы для подготовки опроса по терминам.

При подготовке к опросу необходимо знать следующие моменты:

- должна быть точно сформулирована сущность определения;
- в содержании отражена полнота признаков.

Методические указания по подготовке к устному опросу

Этот вид работы предусмотрен на лекциях и семинарских занятиях и включает в себя ответы на вопросы и ответы при проверке заданий. Ответ на вопрос должен быть кратким, по существу и, как правило, не превышающим 5 минут монологической речи.

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

интернет-ресурсов.

7. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

7.1. Основная литература

1. Водопьянова, Наталия Евгеньевна. Стресс-менеджмент: учебник для вузов / Н.Е. Водопьянова. – М.: Юрайт, 2020. – 283 с. <https://urait.ru/book/stress-menedzhment-453399>
2. Мандель, Борис Рувимович. Психология стресса / Б. Р. Мандель. – М.: Флинта, 2019. – 252 с. <http://new.ibooks.ru/products/341692>
3. Одинцова, Мария Антоновна. Психология стресса. / М.А. Одинцова, Н.Л. Захарова. – М.: Юрайт, 2020. – 299 с. <https://urait.ru/book/psihologiya-stressa-451167>

7.2. Дополнительная литература

1. Водопьянова, Наталия Евгеньевна. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. - 3-е изд., испр. и доп. - М.: Юрайт, 2017. – 343 с.
2. Каменюкин, Андрей Геннадьевич. Стресс-менеджмент / А. Г. Каменюкин, Д. В. Ковпак. - СПб. : Питер, 2014. - 208 с.
3. Смирнова, Наталья Николаевна. Профессиональный стресс и стрессоустойчивость специалистов экстремального профиля деятельности / Н.Н. Смирнова, А.Г. Соловьев, М.В. Корехова, И.А. Новикова. – Архангельск: Изд-во СГМУ, 2017. – 161 с.
4. Лустин, Сергей Иванович. Стресс и стрессоустойчивость в профессиональной деятельности работников образования / С.И. Лустин, В.Ю. Чепрасов. – 17 Царскосельские чтения: материалы международной научной конференции. – СПб.: ЛГУ им. А.С. Пушкина, 2013. – С. 303-307.

7.3 Нормативные правовые документы и иная правовая информация

Не используются.

7.4 Интернет-ресурсы

СЗИУ располагает доступом через сайт научной библиотеки <http://nwapa.spb.ru/> к следующим подписным электронным ресурсам:

Русскоязычные ресурсы

- *Электронные учебники* электронно - библиотечной системы (ЭБС) «Айбукс»
- *Электронные учебники* электронно – библиотечной системы (ЭБС) «Лань»
- *Научно-практические статьи по финансам и менеджменту* Издательского дома «Библиотека Гребенникова»
- *Статьи из периодических изданий по общественным и гуманитарным наукам* «Ист - Вью»
- *Энциклопедии, словари, справочники* «Рубрикон»
- *Полные тексты диссертаций и авторефератов* Электронная Библиотека Диссертаций РГБ

Для самостоятельного изучения учебной дисциплины рекомендуется пользоваться сайтом Научной библиотеки СЗИУ <https://sziu-lib.ranepa.ru/>, а также:

1. Oxford Journals Archive - архив политематических научных журналов издательства Oxford University Press.

2. The American Association for the Advancement of Science (AAAS) - цифровой архив статей журнала Science.
3. Электронные учебники электронно - библиотечной системы (ЭБС) «Айбукс»
4. Электронные учебники электронно – библиотечной системы (ЭБС) «Лань»
5. Статьи из периодических изданий по общественным и гуманитарным наукам «Ист - Вью»
6. Энциклопедии, словари, справочники «Рубриконт»
7. Web-сайт библиотеки СЗИУ – nwapa.spb.ru;
8. Электронная библиотека ИД «Гребенников» (научно-практические статьи по маркетингу, рекламе, менеджменту, логистике, финансам и управлению персоналом) доступна со всех компьютеров СЗИУ по адресу <http://grebennikov.ru>.
Возможно использование, кроме вышеперечисленных ресурсов, и других электронных ресурсов сети Интернет.

7.5. Иные источники

Не используются.

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

Методы обучения предполагают использование информационных технологий (компьютерное тестирование, демонстрация мультимедийных материалов).

Задействованы Интернет-сервисы и электронные ресурсы (поисковые системы, электронная почта, профессиональные тематические чаты и форумы, системы аудио и видео конференций, онлайн энциклопедии, справочники, библиотеки, электронные учебные и учебно-методические материалы).

Компьютерные и информационно-коммуникативные средства. Технические средства обучения

Таблица 9

№ п/п	Наименование
1.	Специализированные аудитории для проведения лекций, оборудованные мультимедийной техникой, позволяющей демонстрировать презентации и просматривать кино и видео материалы.
2.	Специализированная мебель и оргсредства.
3.	Технические средства обучения: Персональные компьютеры; компьютерные проекторы; звуковые динамики; программные средства, обеспечивающие просмотр видеофайлов.