

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ворошилова Ольга Леонидовна

Должность: декан ФЛиМК

Дата подписания: 02.09.2024 14:01:59

Уникальный программный идентификатор:

abd894de8ff3e434f187daddc5d14b3be82fda3ff663e010c359e4ba6bb821c5e

## Аннотация к рабочей программе дисциплины «Психология стресса»

### **Цель дисциплины:**

**Формирование профессиональной**

культуры бакалавра, связанной с необходимостью реализации деятельности в условиях стресса, возникающего у участников делового и управленческого взаимодействия в конфликтных ситуациях.

### **Задачи дисциплины:**

- ознакомление с понятием стресса и особенностями его проявления, его причинами, видами, последствиями;
- получение опыта выбора и использования здоровьесберегающих технологий, применяемых для профилактики и нейтрализации стресса;
- обучение способам планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;
- ознакомление с нормами здорового образа жизни в различных стрессовых ситуациях, возникающих в условиях профессиональной деятельности и общения;
- овладение навыками анализа факторов вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, природных и социальных явлений);
- формирование навыков анализа приемов и методов управления стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала.

### **Индикаторы компетенций, формируемые в результате освоения дисциплины:**

УК 7.1 – выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

УК 7.2 – планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

УК 7.3 – соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

УК 8.1 – анализирует факторы вредного влияния на жизнедеятельность элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений)

ПК-5.2 - разрабатывает планы, методические материалы и программы по обучению и развитию персонала

**Разделы дисциплины:** «Стресс как биологический и психологический феномен», «Причины стресса и его диагностика. Психологические основы

предупреждения стресса», «Роль мышления в возникновении, профилактике и преодолении стресса. Деструктивное, позитивное и саногенное мышление в условиях стресса», «Стресс и эмоции. Психологические основы управления негативными эмоциями», «Стратегии совладающего поведения и методы преодоления стресса», «Влияние стресса на личность», «Жизненные кризисы и стресс», «Стресс и организм», «Особенности предупреждения и преодоления различных видов стресса. Стресс-менеджмент».

## МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

лингвистики и межкультурной  
коммуникации*(наименование ф-та полностью)**О.Л. Ворошилова*  
*(подпись, инициалы, фамилия)*« 31 » августа 2021 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Психология стресса*(наименование дисциплины)*ОПОП ВО 37.03.02 Конфликтология,*(шифр согласно ФГОС и наименование направления подготовки (специальности))*направленность (профиль, специализация) «Организационные конфликты  
и управление персоналом»*наименование направленности (профиля, специализации)*форма обучения очная*(очная, очно-заочная, заочная)*

Курск – 2021

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки (специальности) 37.03.02 «Конфликтология», на основании учебного плана ОПОП ВО 37.03.02 «Конфликтология», направленность (профиль, специализация) «Организационные конфликты и управление персоналом», одобренного Ученым советом университета (протокол № 9 от 25.06.2021 г.).

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 37.03.02 «Конфликтология», направленность (профиль, специализация) «Организационные конфликты и управление персоналом», на заседании кафедры коммуникологии и психологии № 1 31 августа 2021 г. (наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой коммуникологии и психологии,  
доц., канд. псих. наук \_\_\_\_\_ Никитина Е.А.  
Разработчик программы:  
доц., канд. псих. наук \_\_\_\_\_ Копылова Т.Ю.

Согласовано: на заседании кафедры коммуникологии и психологии «31 августа» 2021 г. протокол № 1.

Зав. кафедрой коммуникологии и психологии, \_\_\_\_\_ Никитина Е.А.  
доцент, канд. психол. наук \_\_\_\_\_  
/Директор научной библиотеки \_\_\_\_\_ Макаровская В.Г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 37.03.02 «Конфликтология», направленность (профиль, специализация) «Организационные конфликты и управление персоналом», одобренного Ученым советом университета протокол № 9 «25» 08.2021 г., на заседании кафедры куп 19.11 от 31.08.2023

Зав. кафедрой коммуникологии и психологии,  
кандидат психологических наук \_\_\_\_\_ Никитина Е.А.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 37.03.02 «Конфликтология», направленность (профиль, специализация) «Организационные конфликты и управление персоналом», одобренного Ученым советом университета протокол № 7 «28» 08.2022 г., на заседании кафедры куп 19.11 от 30.08.2024

Зав. кафедрой коммуникологии и психологии,  
кандидат психологических наук \_\_\_\_\_ Никитина Е.А.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 37.03.02 «Конфликтология», направленность (профиль, специализация) «Организационные конфликты и управление персоналом», одобренного Ученым советом университета протокол № « » 20 г., на заседании кафедры \_\_\_\_\_

Зав. кафедрой коммуникологии и психологии,  
кандидат психологических наук \_\_\_\_\_ Никитина Е.А.

## **1 Цель и задачи дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы**

### **1.1 Цель дисциплины**

Формирование профессиональной культуры бакалавра, связанной с необходимостью реализации деятельности в условиях стресса, возникающего у участников делового и управленческого взаимодействия в конфликтных ситуациях.

### **1.2 Задачи дисциплины**

- ознакомление с понятием стресса и особенностями его проявления, его причинами, видами, последствиями;
- получение опыта выбора и использования здоровьесберегающих технологий, применяемых для профилактики и нейтрализации стресса;
- обучение способам планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;
- ознакомление с нормами здорового образа жизни в различных стрессовых ситуациях, возникающих в условиях профессиональной деятельности и общения;
- овладение навыками анализа факторов вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, природных и социальных явлений);
- формирование навыков анализа приемов и методов управления стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала.

### **1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы**

Таблица 1.3 – Результаты обучения по дисциплине

<i>Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)</i>		<i>Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной</i>	<i>Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций</i>
<i>код компетенции</i>	<i>наименование компетенции</i>		
УК-7	Способен поддерживать	УК 7.1 – выбирает здоровьесберегающие	<b>Знать:</b> здоровьесберегающие

<i>Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)</i>		<i>Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной</i>	<i>Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций</i>
<i>код компетенции</i>	<i>наименование компетенции</i>		
	должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	технологии, применяемые для профилактики и нейтрализации стресса. <b>Уметь:</b> выбирать здоровьесберегающие технологии, применяемые для профилактики и нейтрализации стресса, в различных ситуациях профессиональной деятельности. <b>Владеть:</b> навыками анализа ситуаций делового и управленческого взаимодействия с целью оптимального использования здоровьесберегающих технологий управления стрессом.
		УК 7.2 – планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	<b>Знать:</b> способы планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. <b>Уметь:</b> выбирать способы планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. <b>Владеть:</b> навыками анализа своего рабочего и свободного времени с целью его оптимального использования в ситуации стрессовых нагрузок.

<i>Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)</i>		<i>Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной</i>	<i>Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций</i>
<i>код компетенции</i>	<i>наименование компетенции</i>		
		УК 7.3 – соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	<p><b>Знать:</b> нормы здорового образа жизни, актуальные в различных стрессовых ситуациях, возникающих в условиях профессиональной деятельности и общения.</p> <p><b>Уметь:</b> определять нормы здорового образа жизни, актуальные в различных стрессовых ситуациях для понижения их стрессогенности.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками анализа различных стрессовых ситуаций на предмет целесообразности использования в них конкретных норм здорового образа жизни</p>
УК-8	Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК 8.1 – анализирует факторы вредного влияния на жизнедеятельность элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений)	<p><b>Знать:</b> факторы вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей элементов среды обитания.</p> <p><b>Уметь:</b> выявлять факторы вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей в конкретных ситуациях делового и управленческого взаимодействия.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками анализа ситуаций делового и управленческого взаимодействия на предмет выявления факторов вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей.</p>

<i>Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)</i>		<i>Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной</i>	<i>Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций</i>
<i>код компетенции</i>	<i>наименование компетенции</i>		
ПК-5	Способен организовывать и проводить мероприятия по развитию, обучению и построению профессиональной карьеры персонала	ПК-5.2 - разрабатывает планы, методические материалы и программы по обучению и развитию персонала	<b>Знать:</b> приемы и методы управления стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала. <b>Уметь:</b> выбирать приемы и методы управления стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала. <b>Владеть:</b> навыками анализа приемов и методов управления стрессом, которые целесообразно использовать для решения конкретных задач обучения и развития персонала.

## **2 Указание места дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина «Психология стресса» является элективной дисциплиной, входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений, основной профессиональной образовательной программы – программы бакалавриата 37.03.02 «Конфликтология», направленность (профиль) «Организационные конфликты и управление персоналом». Дисциплина изучается на 3 курсе в 5 семестре.

## **3 Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 3 зачетные единицы (з.е.), 108 академических часа.

Таблица 3 – Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего часов
---------------------	-------------

Общая трудоемкость дисциплины	108
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	90,1
в том числе:	
лекции	54
лабораторные занятия	0
практические занятия	36
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	17,9
Контроль (подготовка к экзамену)	0
Контактная работа по промежуточной аттестации (всего АттКР)	0,1
в том числе:	
зачет	0,1
зачет с оценкой	не предусмотрен
курсовая работа (проект)	не предусмотрена
экзамен (включая консультацию перед экзаменом)	не предусмотрен

#### 4 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

##### 4.1 Содержание дисциплины

Таблица 4.1.1 – Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
1.	Стресс как биологический и психологический феномен	Феномен стресса в жизни современного человека. История изучения стресса. Основные положения теории стресса Г. Селье. Эустресс и дистресс. Когнитивные теории стресса. Понятие о физиологическом и психологическом стрессах. Признаки стресса (физиологические, когнитивные, эмоциональные, поведенческие). Отличие стресса от других психофизиологических состояний. Понятие об управлении стрессом и стрессоустойчивости.
2.	Причины стресса и его диагностика. Психологические основы предупреждения стресса	Понятие о факторах вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, природных и социальных явлений). Объективные причины психологического стресса. Субъективные причины психологического стресса

		Факторы, влияющие на развитие стресса. Методы диагностики стресса. Психологические основы предупреждения стресса.
3.	Роль мышления в возникновении, профилактике и преодолении стресса. Деструктивное, позитивное и саногенное мышление в условиях стресса	Мышление как фактор возникновения, профилактики и преодоления стресса. Деструктивное мышление и его проявления, способствующие развитию стресса (иррациональные идеи, ограничивающие убеждения, мысленные игры, объяснительные стили). Понятие о позитивном мышлении. Условия и методы, способствующие развитию оптимизма и позитивного мышления. Особенности саногенного мышления.
4.	Стресс и эмоции. Психологические основы управления негативными эмоциями	Эмоциональные проявления стресса. Основные подходы к управлению негативными эмоциями и методы эмоциональной саморегуляции (изменение отношения к ситуации, изменение неадаптивных привычных и неосознаваемых мыслительных стереотипов и установок, изменение психофизического состояния). Виды негативных эмоций. Основные методы и стратегии управления негативными эмоциями.
5.	Стратегии совладающего поведения и методы преодоления стресса	Понятие «совладающее поведение». Копинг и его задачи. Классификации копингового поведения (Фолкман и Лазарус, Хобфолл, Хайм). Способы активного противодействия стрессу. Анализ индивидуальной картины стресса. Мобилизация физиологических и психофизиологических возможностей для противодействия стрессу. Методы психической саморегуляции. Способы планирования рабочего и свободного времени для предупреждения стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.
6.	Влияние стресса на личность	Понятие о синдроме эмоционального выгорания. Модели, причины и стадии СЭВ. Основные методы предупреждения и преодоления СЭВ. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), причины его возникновения и основные симптомы. Направления и методы коррекции ПТСР. Развитие стрессоустойчивости как черты личности.
7.	Жизненные кризисы и стресс	Кризисы в жизни личности. Причины, стадии, виды и типы кризисов. Психологические основы предупреждения и преодоления кризисов. Деструктивные последствия кризиса и стресса. Стресс и зависимое поведение. Депрессия как результат кризиса и стресса. Суицид как деструктивный способ разрешения кризиса и стресса.
8.	Стресс и организм	Стресс как физиологический феномен. Воздействие стресса на организм. Соматизация, застойное мышечное напряжение, психосоматические заболевания. Факторы, усиливающие воздействие стрессоров на организм (психологические, физиологические и социальные; личностные и ситуативные). Здоровьесберегающие технологии, применяемые для профилактики и нейтрализации стресса. Нормы здорового образа жизни

		в различных стрессовых ситуациях, возникающих в условиях профессиональной деятельности и общения.
9.	Особенности предупреждения и преодоления различных видов стресса. Стресс-менеджмент	Учебный и экзаменационный стрессы, их причины, особенности, профилактика и разрешение. Профессиональный и организационный стрессы. Управление стрессом на уровне организации. Понятие о стресс-менеджменте. Мер по минимизации, смягчению и профилактике последствий стрессогенных факторов. Приемы и методы управления стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала.

Таблица 4.1.2 – Содержание дисциплины и ее методическое обеспечение

№ п/п	Раздел дисциплины, модуля	Виды деятельности			Учебно-методические материалы	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)	Компетенции
		лек. час.	№ лаб.	№ пр.			
1	Стресс как биологический и психологический феномен	4	-	1, 2	У-1-10, МУ-1, 2	Тест Ситуационная задача 1-2 неделя	УК-7, УК-8, ПК-5
2	Причины стресса и его диагностика.  Психологические основы предупреждения стресса	6	-	3, 4	У-1-10, МУ-1, 2	Тест Ситуационная задача 3-4 неделя	УК-7, УК-8,  ПК-5
3	Роль мышления в возникновении,  профилактике и преодолении стресса. Деструктивное, позитивное и саногенное мышление в условиях стресса	6	-	5, 6	У-1-10, МУ-1, 2	Тест Ситуационная задача 5-6 неделя	УК-7, УК-8,  ПК-5
4	Стресс и эмоции. Психологические основы управления негативными	6	-	7, 8	У-1-10, МУ-1, 2	Тест Ситуационная задача 7-8 неделя	УК-7, УК-8,  ПК-5

	эмоциями						
5	Стратегии совладающего поведения и методы преодоления стресса	6	-	9,10	У-1-10, МУ-1, 2	Тест Ситуационная задача 9-10 неделя	УК-7, УК-8,  ПК-5
6	Влияние стресса на личность	6	-	11, 12	У-1-10, МУ-1, 2	Тест Ситуационная задача 11-12 неделя	УК-7, УК-8,  ПК-5
7	Жизненные кризисы и стресс	6	-	13, 14	У-1-10, МУ-1, 2	Тест Ситуационная задача 13-14 неделя	УК-7, УК-8,  ПК-5
8	Стресс и организм	6	-	15,16	У-1-10, МУ-1, 2	Тест Ситуационная задача 15-16 неделя	УК-7, УК-8,  ПК-5
9	Особенности предупреждения и преодоления различных видов стресса. Стресс-менеджмент	8	-	17, 18	У-1-10, МУ-1, 2	Тест Ситуационная задача 17-18 неделя	УК-7, УК-8,  ПК-5

## 4.2 Лабораторные работы и (или) практические занятия

### 4.2.1 Практические занятия

Таблица 4.2.1 – Практические занятия

№	Наименование практического занятия	Объем, час.
1	2	3
1	Стресс как биологический и психологический феномен	4
2	Причины стресса и его диагностика. Психологические основы предупреждения стресса	4
3	Роль мышления в возникновении, профилактике и преодолении стресса. Деструктивное, позитивное и саногенное мышление в условиях стресса	4
4	Стресс и эмоции. Психологические основы управления негативными эмоциями	4
5	Стратегии совладающего поведения и методы преодоления стресса	4
6	Влияние стресса на личность	4
7	Жизненные кризисы и стресс	4
8	Стресс и организм	4
9	Особенности предупреждения и преодоления различных видов стресса. Стресс-менеджмент	4
	ИТОГО	36

### 4.3 Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 4.3 – Самостоятельная работа студентов

№ пп	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Срок выполнения, неделя	Время, затрачиваемое на выполнение СРС, час.
1	2	3	4
1	Стресс как биологический и психологический феномен	2 неделя	2
2	Причины стресса и его диагностика. Психологические основы предупреждения стресса	4 неделя	2
3	Роль мышления в возникновении, профилактике и преодолении стресса. Деструктивное, позитивное и саногенное мышление в условиях стресса	6 неделя	2
4	Стресс и эмоции. Психологические основы управления негативными эмоциями	8 неделя	2
5	Стратегии совладающего поведения и методы преодоления стресса	10 неделя	2
6	Влияние стресса на личность	12 неделя	2
7	Жизненные кризисы и стресс	14 неделя	2
8	Стресс и организм	16 неделя	2
9	Особенности предупреждения и преодоления различных видов стресса. Стресс-менеджмент	18 неделя	1,9
Итого:			17,9

## 5 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Студенты могут при самостоятельном изучении отдельных тем и вопросов дисциплин пользоваться учебно-наглядными пособиями, учебным оборудованием и методическими разработками кафедры в рабочее время, установленное Правилами внутреннего распорядка работников.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по данной дисциплине организуется:

*библиотекой университета:*

- библиотечный фонд укомплектован учебной, методической, научной, периодической, справочной и художественной литературой в соответствии с УП и данной РПД;
- имеется доступ к основным информационным образовательным ресурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в Интернет.

*кафедрой:*

- путем обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;
- путем предоставления сведений о наличии учебно-методической

литературы, современных программных средств.

- путем разработки:
    - методических рекомендаций, пособий по организации самостоятельной работы студентов;
    - заданий для самостоятельной работы;
    - вопросов к зачету;
    - методических указаний к выполнению практических работ
- типографией университета:*
- помощь авторам в подготовке и издании научной, учебной и методической литературы;
  - удовлетворение потребности в тиражировании научной, учебной и методической литературы.

## **6 Образовательные технологии. Технологии использования воспитательного потенциала дисциплины**

Реализация компетентного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций обучающихся. В рамках дисциплины предусмотрены встречи со специалистами профильных предприятий.

Таблица 6.1 – Интерактивные образовательные технологии, используемые при проведении аудиторных занятий

№ п/п	Наименование раздела (лекции, практического или лабораторного занятия)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Объем, час.
1.	Лекция 1 Стресс как биологический и психологический феномен	Лекция с элементами дискуссии	2
2.	Лекция 2 Причины стресса и его диагностика. Психологические основы предупреждения стресса	Лекция с элементами дискуссии	2
3.	Лекция 3 Роль мышления в возникновении, профилактике и преодолении стресса. Деструктивное, позитивное и саногенное мышление в условиях стресса	Лекция с элементами дискуссии	2
4.	Лекция 4 Стресс и эмоции. Психологические основы управления негативными эмоциями	Лекция с элементами дискуссии	2
5.	Лекция 5 Стратегии совладающего поведения и методы преодоления стресса	Лекция с элементами дискуссии	2
6.	Практическое занятие 5 Стратегии совладающего поведения и методы преодоления стресса	Решение ситуационных задач	2

7.	Практическое занятие 7 Жизненные кризисы и стресс	Решение ситуационных задач	2
8.	Практическое занятие 8 Стресс и организм	Решение ситуационных задач	2
9.	Практическое занятие 9 Особенности предупреждения и преодоления различных видов стресса. Стресс-менеджмент	Решение ситуационных задач	2
	Итого		18

Содержание дисциплины обладает значительным воспитательным потенциалом, поскольку в нем аккумулирован исторический и современный социокультурный и научный опыт человечества. Реализация воспитательного потенциала дисциплины осуществляется в рамках единого образовательного и воспитательного процесса и способствует непрерывному развитию личности каждого обучающегося. Дисциплина вносит значимый вклад в формирование профессиональной культуры обучающихся. Содержание дисциплины способствует духовно-нравственному, гражданскому, патриотическому, правовому, профессионально-трудовому воспитанию обучающихся.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины подразумевает:

- целенаправленный отбор преподавателем и включение в лекционный материал, материал для практических занятий содержания, демонстрирующего обучающимся образцы настоящего научного подвижничества создателей и представителей данной отрасли науки, высокого профессионализма ученых, их ответственности за результаты и последствия деятельности для природы, человека и общества; примеры подлинной нравственности людей, причастных к развитию науки и производства, а также примеры высокой духовной культуры, патриотизма, гражданственности, гуманизма, творческого мышления;

- применение технологий, форм и методов преподавания дисциплины, имеющих высокий воспитательный эффект за счет создания условий для взаимодействия обучающихся с преподавателем, другими обучающимися, представителями работодателей (командная работа, разбор конкретных ситуаций, диспуты и др.);

- личный пример преподавателя, демонстрацию им в образовательной деятельности и общении с обучающимися за рамками образовательного процесса высокой общей и профессиональной культуры.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины на учебных занятиях направлена на поддержание в университете единой развивающей образовательной и воспитательной среды. Реализация воспитательного потенциала дисциплины в ходе самостоятельной работы обучающихся способствует развитию в них целеустремленности, инициативности, креативности, ответственности за результаты своей работы – качеств, необходимых для успешной социализации и профессионального становления.

## 7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

### 7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 7.1 – Этапы формирования компетенций

Код и наименование компетенции	Этапы формирования компетенций и дисциплины (модули) и практики, при изучении/прохождении которых формируется данная компетенция		
	начальный	основной	завершающий
1	2	3	4
УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт Психофизиология профессиональной деятельности	Психология стресса Стресс-менеджмент в организации	Производственная практика в профильных организациях Производственная преддипломная практика
УК-8 - способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Психология безопасности Безопасность жизнедеятельности	Учебно-ознакомительная практика Психология стресса Стресс-менеджмент в организации	Производственная практика в профильных организациях Производственная преддипломная практика
ПК-5 - способен организовывать и проводить мероприятия по развитию, обучению и построению профессиональной	Психология управления	Управление персоналом Психология стресса Стресс-менеджмент в организации	Тренинг поведения в конфликте Тренинг коммуникации Психология профессиональн

карьеры персонала		Основы коучинга и консалтинга Основы бизнес-тренинга	ого развития и карьерного роста Производственная практика в профильных организациях Производственная преддипломная практика
-------------------	--	---	---

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

Таблица 7.2 – Показатели и критерии оценивания компетенций, шкала оценивания

Код компетенции/этап (указывается название этапа из п. 7.1)	Показатели оценивания компетенций (индикаторы достижения компетенций, закрепленные за дисциплиной)	Критерии и шкала оценивания компетенций		
		Пороговый уровень («удовлетворительно»)	Продвинутый уровень («хорошо»)	Высокий уровень («отлично»)
1	2	3	4	5
УК-7 / основной	УК 7.1 – выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма УК 7.2 – планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособнос	<b>Знать:</b> отдельные здоровьесберегающие технологии, применяемые для профилактики и нейтрализации стресса; отдельные способы планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и	<b>Знать:</b> основные здоровьесберегающие технологии, применяемые для профилактики и нейтрализации стресса; основные способы планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения	<b>Знать:</b> различные типологии здоровьесберегающих технологий, применяемых для профилактики и нейтрализации стресса; различные способы и приемы планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения стресса, оптимального сочетания физической и

	<p>ти УК 7.3 – соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональн ой деятельности</p>	<p>обеспечения работоспособнос ти; отдельные нормы здорового образа жизни, актуальные в различных стрессовых ситуациях, возникающих в условиях профессиональн ой деятельности и общения. <b>Уметь:</b> в простых ситуациях делового и управленческого взаимодействия выбирать здоровьесберега ющие технологии, применяемые для профилактики и нейтрализации стресса; выбирать способы планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособнос ти; определять нормы здорового образа жизни, актуальные в различных стрессовых</p>	<p>работоспособнос ти; основные нормы здорового образа жизни, актуальные в различных стрессовых ситуациях, возникающих в условиях профессиональн ой деятельности и общения. <b>Уметь:</b> в типовых ситуациях делового и управленческого взаимодействия выбирать здоровьесберега ющие технологии, применяемые для профилактики и нейтрализации стресса; выбирать способы планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособнос ти; определять нормы здорового образа жизни, актуальные в различных стрессовых ситуациях для</p>	<p>умственной нагрузки и обеспечения работоспособнос ти; разнообразные нормы здорового образа жизни, актуальные в различных стрессовых ситуациях, возникающих в условиях профессиональн ой деятельности и общения. <b>Уметь:</b> в типовых и сложных ситуациях делового и управленческого взаимодействия выбирать здоровьесберега ющие технологии, применяемые для профилактики и нейтрализации стресса; выбирать способы планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособнос ти; определять нормы здорового образа</p>
--	---	--	---	---

		<p>ситуациях для понижения их стрессогенности.</p> <p><b>Владеть:</b> элементарными навыками анализа ситуаций делового и управленческого взаимодействия с целью оптимального использования здоровьесберегающих технологий управления стрессом; навыками анализа своего рабочего и свободного времени с целью его оптимального использования в ситуации стрессовых нагрузок; навыками анализа различных стрессовых ситуаций на предмет целесообразности и использования в них конкретных норм здорового образа жизни</p>	<p>понижения их стрессогенности.</p> <p><b>Владеть:</b> основными навыками анализа ситуаций делового и управленческого взаимодействия с целью оптимального использования здоровьесберегающих технологий управления стрессом; навыками анализа своего рабочего и свободного времени с целью его оптимального использования в ситуации стрессовых нагрузок; навыками анализа различных стрессовых ситуаций на предмет целесообразности и использования в них конкретных норм здорового образа жизни</p>	<p>жизни, актуальные в различных стрессовых ситуациях для понижения их стрессогенности.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками системного анализа ситуаций делового и управленческого взаимодействия с целью оптимального использования здоровьесберегающих технологий управления стрессом; навыками анализа своего рабочего и свободного времени с целью его оптимального использования в ситуации стрессовых нагрузок; навыками анализа различных стрессовых ситуаций на предмет целесообразности и использования в них конкретных норм здорового образа жизни</p>
УК-8 / основной	УК 8.1 – анализирует факторы вредного влияния на жизнедеятельнос	<b>Знать:</b> отдельные факторы вредного, стрессогенного влияния на	<b>Знать:</b> основные факторы вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельнос	<b>Знать:</b> систему факторов вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельнос

	<p>ть элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений)</p>	<p>жизнедеятельность людей элементов среды обитания. <b>Уметь:</b> выявлять отдельные факторы вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей в конкретных ситуациях делового и управленческого взаимодействия. <b>Владеть:</b> элементарными навыками анализа ситуаций делового и управленческого взаимодействия на предмет выявления факторов вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей.</p>	<p>ть людей элементов среды обитания. <b>Уметь:</b> выявлять основные факторы вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей в конкретных ситуациях делового и управленческого взаимодействия. <b>Владеть:</b> основными навыками анализа ситуаций делового и управленческого взаимодействия на предмет выявления факторов вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей.</p>	<p>ть людей элементов среды обитания. <b>Уметь:</b> выявлять разнообразные факторы вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей в конкретных ситуациях делового и управленческого взаимодействия. <b>Владеть:</b> навыками системного анализа ситуаций делового и управленческого взаимодействия на предмет выявления факторов вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей.</p>
ПК-5 / основной	<p>ПК 5.2 - разрабатывает планы, методические материалы и программы по обучению и развитию персонала</p>	<p><b>Знать:</b> отдельные приемы и методы управления стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала. <b>Уметь:</b></p>	<p><b>Знать:</b> основные приемы и методы управления стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала. <b>Уметь:</b> выбирать</p>	<p><b>Знать:</b> разнообразные приемы и методы управления стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала. <b>Уметь:</b></p>

		<p>выбирать отдельные приемы и методы управления стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала.</p> <p><b>Владеть:</b> элементарными навыками анализа приемов и методов управления стрессом, которые целесообразно использовать для решения конкретных задач обучения и развития персонала.</p>	<p>основные приемы и методы управления стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала.</p> <p><b>Владеть:</b> основными навыками анализа приемов и методов управления стрессом, которые целесообразно использовать для решения конкретных задач обучения и развития персонала.</p>	<p>выбирать разнообразные приемы и методы управления стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками системного анализа приемов и методов управления стрессом, которые целесообразно использовать для решения конкретных задач обучения и развития персонала.</p>
--	--	---	---	--

### 7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 7.3 Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля успеваемости

№п\п	Раздел (тема) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				наименование	№№ заданий	
1.	Стресс как биологический и психологический феномен	УК-7 УК-8 ПК-5	Лекция, практические занятия, СРС	Тестовые задания из банка контрольных заданий	1-15	Согласно табл. 7.2
				Ситуационные задачи	1	

2.	Причины стресса и его диагностика. Психологические основы предупреждения стресса	УК-7 УК-8 ПК-5	Лекция, практические занятия, СРС	Тестовые задания из банка контрольных заданий	16-30	Согласно табл. 7.2
				Ситуационные задачи	2	
3.	Роль мышления в возникновении, профилактике и преодолении стресса. Деструктивное, позитивное и саногенное мышление в условиях стресса	УК-7 УК-8 ПК-5	Лекция, практические занятия, СРС	Тестовые задания из банка контрольных заданий	31-45	Согласно табл. 7.2
				Ситуационные задачи	3	
4.	Стресс и эмоции. Психологические основы управления негативными эмоциями	УК-7 УК-8 ПК-5	Лекция, практические занятия, СРС	Тестовые задания из банка контрольных заданий	46-60	Согласно табл. 7.2
				Ситуационные задачи	4	
5.	Стратегии совладающего поведения и методы преодоления стресса	УК-7 УК-8 ПК-5	Лекция, практические занятия, СРС	Тестовые задания из банка контрольных заданий	61-75	Согласно табл. 7.2
				Ситуационные задачи	5	
6.	Влияние стресса на личность	УК-7 УК-8 ПК-5	Лекция, практические занятия, СРС	Тестовые задания из банка контрольных заданий	76-90	Согласно табл. 7.2
				Ситуационные задачи	6	
7.	Жизненные кризисы и стресс	УК-7 УК-8 ПК-5	Лекция, практические занятия, СРС	Тестовые задания из банка контрольных заданий	91-105	Согласно табл. 7.2
				Ситуационные задачи	7, 8	
8.	Стресс и организм	УК-7 УК-8 ПК-5	Лекция, практические занятия, СРС	Тестовые задания из банка контрольных заданий	106-120	Согласно табл. 7.2
				Ситуационные задачи	9	

9.	Особенности предупреждения и преодоления различных видов стресса. Стресс-менеджмент	УК-7 УК-8 ПК-5	Лекция, практические занятия, СРС	Тестовые задания из банка контрольных заданий	121-135	Согласно табл. 7.2
				Ситуационные задачи	10	

### Примеры типовых контрольных заданий для проведения текущего контроля успеваемости

Примеры тестовых заданий по теме 1 «Стресс как биологический и психологический феномен».

Задание в закрытой форме.

В триаду Г. Селье не входит:

- а) уменьшение вилочковой железы и лимфатических желез;
- б) увеличение и повышение активности коркового слоя надпочечников;
- в) точечные кровоизлияния желудочно-кишечного тракта и образование в слизистой оболочке желудка и кишечника язвочек;
- г) учащение сердцебиения.

Задание в открытой форме.

Стресс – это \_\_\_\_\_

Задание на соотнесение.

Соотнесите представления о стрессе и их авторов:

- а) стресс является неспецифической реакцией организма в ответ на разнообразные повреждающие воздействия
- б) стресс определяется как связь человека со средой, которая оценивается человеком как обременяющая или превышающая его ресурсы и подвергающая опасности его благополучие
- в) стрессом можно называть лишь такое состояние, которое характеризуется значимым выбросом стероидных гормонов

1. В.Л. Марищук
2. Р. Лазарус
3. Г. Селье

Задание на последовательность.

Укажите правильную хронологическую последовательность исследований стресса:

- а) Селье
- б) Кэннон
- в) Лазарус

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости представлены в УММ по дисциплине.

#### Типовые задания для проведения промежуточной аттестации

*Промежуточная аттестация* по дисциплине проводится в форме зачета. Зчет проводится в виде бланкового тестирования.

Для тестирования используются контрольно-измерительные материалы (КИМ) – вопросы и задания в тестовой форме, составляющие банк тестовых заданий (БТЗ) по дисциплине, утвержденный в установленном в университете порядке.

Проверяемыми на промежуточной аттестации элементами содержания являются темы дисциплины, указанные в разделе 4 настоящей программы. Все темы дисциплины отражены в КИМ в равных долях (%). БТЗ включает в себя не менее 100 заданий и постоянно пополняется. БТЗ хранится на бумажном носителе в составе УММ и электронном виде в ЭИОС университета.

Для проверки *знаний* используются вопросы и задания в различных формах:

- закрытой (с выбором одного или нескольких правильных ответов),
- открытой (необходимо вписать правильный ответ),
- на установление правильной последовательности,
- на установление соответствия.

*Умения, навыки (или опыт деятельности) и компетенции* проверяются с помощью компетентностно - ориентированных задач (ситуационных, производственных или кейсового характера) и различного вида конструкторов. Все задачи являются многоходовыми. Некоторые задачи, проверяющие уровень сформированности компетенций, являются многовариантными. Часть умений, навыков и компетенций прямо не отражена в формулировках задач, но они могут быть проявлены обучающимися при их решении.

В каждый вариант КИМ включаются задания по каждому проверяемому элементу содержания во всех перечисленных выше формах и разного уровня сложности. Такой формат КИМ позволяет объективно определить качество освоения обучающимися основных элементов содержания дисциплины и уровень сформированности компетенций.

Примеры типовых заданий для проведения  
промежуточной аттестации обучающихся

Задание в закрытой форме:

Всеобщим адаптационным синдромом стресс назвал: а) Насонов; б) Кэннон; в) Селье; г) Вундт.

Задание в открытой форме:

Дистресс – это:

Задание на установление правильной последовательности.

Укажите правильную последовательность в расположении стадий стресса:

а) резистентности

б) истощения

в) тревоги

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

Задание на установление соответствия:

Соотнесите авторов и их идеи:

а) Селье

б) Кэннон

в) Насонов

1. стресс-реакция на клеточном уровне проявляется в однотипной реакции протоплазмы на любые изменения окружающей среды

2. стресс-реакция протекает по пути гипоталамус → гипофиз → кора надпочечников

3. стресс-реакция «бегства-защиты» обеспечивает мобилизацию организма, подготавливающая мышцы к действию в ответ на воспринимаемую угрозу

Компетентностно-ориентированная задача:

«Я являюсь сотрудником в большой компании. Работы много, и ответственность большая. Проблема в том, что когда меня вызывают к руководителю отдела, в котором я работаю, я очень волнуюсь. Наш руководитель – человек вспыльчивый и очень требовательный. Когда я прихожу к нему на доклад, от волнения я с трудом формулирую свои мысли и выгляжу очень неуверенно. Потом я еще долго прокручиваю в голове состоявшийся разговор и обвиняю себя в том, что не мог достойно представить результаты проделанной работы. Как мне научиться справляться со своим волнением?» Сформулируйте основные психологические рекомендации преодоления стресса в данной ситуации.

Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в УММ по дисциплине.

#### **7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, регулируются следующими нормативными актами университета:

– положение П 02.016–2018 О балльно-рейтинговой системе оценивания результатов обучения по дисциплинам (модулям) и практикам при освоении обучающимися образовательных программ;

– методические указания, используемые в образовательном процессе, указанные в списке литературы.

Для *текущего контроля успеваемости* по дисциплине в рамках действующей в университете балльно-рейтинговой системы применяется следующий порядок начисления баллов:

Таблица 7.4 – Порядок начисления баллов в рамках БРС

Форма контроля	Минимальный балл		Максимальный балл	
	балл	примечание	балл	примечание
1	2	3	4	5
Практическое занятие 1,2 (Стресс как биологический и психологический феномен)	2	Выполнил, доля правильных ответов менее 50%	4	Выполнил, доля правильных ответов более 50%
Практическое занятие 3,4 (Причины стресса и его диагностика. Психологические основы предупреждения стресса)	2	Выполнил, доля правильных ответов менее 50%	4	Выполнил, доля правильных ответов более 50%
Практическое занятие 5,6 (Роль мышления в возникновении, профилактике и преодолении стресса. Деструктивное, позитивное и саногенное мышление в условиях стресса)	3	Выполнил, доля правильных ответов менее 50%	6	Выполнил, доля правильных ответов более 50%
Практическое занятие 7,8 (Стресс и эмоции. Психологические основы управления негативными эмоциями)	3	Выполнил, доля правильных ответов менее 50%	6	Выполнил, доля правильных ответов более 50%
Практическое занятие 9,10 (Стратегии совладающего поведения и методы преодоления стресса)	3	Выполнил, доля правильных ответов менее 50%	6	Выполнил, доля правильных ответов более 50%

Практическое занятие 11,12 (Влияние стресса на личность)	3	Выполнил, доля правильных ответов менее 50%	6	Выполнил, доля правильных ответов более 50%
Практическое занятие 13,14 (Жизненные кризисы и стресс)	3	Выполнил, доля правильных ответов менее 50%	6	Выполнил, доля правильных ответов более 50%
Практическое занятие 15,16 (Стресс и организм)	3	Выполнил, доля правильных ответов менее 50%	6	Выполнил, доля правильных ответов более 50%
Практическое занятие 17,18 (Особенности предупреждения и преодоления различных видов стресса. Стресс-менеджмент)	2	Выполнил, доля правильных ответов менее 50%	4	Выполнил, доля правильных ответов более 50%
Итого	24		48	
Посещаемость	0		16	
Экзамен	0		36	
Итого	24		100	

Для *промежуточной аттестации обучающихся*, проводимой в виде бланкового и/или компьютерного тестирования, используется следующая методика оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности. В каждом варианте КИМ - 16 заданий (15 вопросов и одна задача).

Каждый верный ответ оценивается следующим образом:

- задание в закрытой форме – 2 балла,
- задание в открытой форме – 2 балла,
- задание на установление правильной последовательности – 2 балла,
- задание на установление соответствия – 2 балла,
- решение компетентностно-ориентированной задачи – 6 баллов.

Максимальное количество баллов за тестирование - 36 баллов.

## **8 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **8.1 Основная учебная литература**

1. Зинченко, Е. В. Психологические аспекты стресса : учебное пособие / Е. В. Зинченко ; Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2017. – 91 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493335> (дата обращения: 29.08.2021). – Библиогр.: с. 82-89. – ISBN 978-5-9275-2316-0. – Текст : электронный.

2. Останкина, Е. Основы психической саморегуляции : учебное пособие / Е. Останкина ; науч. ред. В. Г. Маралов ; Череповецкий государственный университет, Факультет биологии и здоровья человека. – Череповец : Череповецкий государственный университет (ЧГУ), 2013. – 126 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=434835> (дата обращения:

29.08.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-85341-478-5. – Текст : электронный.

## 8.2 Дополнительная учебная литература

3. Биктина, Н. Практикум по психологии посттравматического стресса : учебное пособие / Н. Биктина ; Оренбургский государственный университет. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2011. – 166 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=259206> (дата обращения: 29.08.2021). – Текст : электронный.

4. Бобина, Н. В. Самоменеджмент : учебное пособие : [16+] / Н. В. Бобина, Л. А. Каменская, И. Ю. Столярова ; Сочинский государственный университет. – Сочи : Сочинский государственный университет, 2020. – 184 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618131> (дата обращения: 29.08.2021). – Библиогр.: с. 156-157. – Текст : электронный.

5. Бодров, В. А. Психологический стресс. Развитие и преодоление / В. А. Бодров. – Москва : ПЕР СЭ, 2006. – 528 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233346> (дата обращения: 29.08.2021). – ISBN 5-9292-0146-3. – Текст : электронный.

6. Борисова, А. Н. День управления стрессом : [12+] / А. Н. Борисова. – Санкт-Петербург : Антология, 2013. – 160 с. : ил. – (Мой личный стресс-менеджер). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=257912> (дата обращения: 29.08.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-94962-238-4. – Текст : электронный.

7. Малкина-Пых, И. Г. Психосоматика : учебник : [16+] / И. Г. Малкина-Пых. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 423 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=595463> (дата обращения: 29.08.2021). – Библиогр.: с. 401-420. – ISBN 978-5-4499-1464-4. – DOI 10.23681/595463. – Текст : электронный.

8. Разумникова, О. М. Психология здоровья : учебное пособие : [16+] / О. М. Разумникова ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. – 92 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=575002> (дата обращения: 29.08.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3446-8. – Текст : электронный.

9. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. – Москва : Институт психологии РАН, 2011. – 512 с. – (Психология социальных явлений). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285> (дата обращения: 29.08.2021). – ISBN 978-5-9270-0222-1. – Текст : электронный.

10. Тарабрина, Н. В. Психология посттравматического стресса. Теория и практика / Н. В. Тарабрина ; ред. А. Л. Журавлев. – Москва : Институт психологии РАН, 2009. – 305 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87071> (дата обращения: 29.08.2021). – ISBN 978-5-9270-0143-9. – Текст : электронный.

### **8.3 Перечень методических указаний**

1. Психология стресса: методические рекомендации для самостоятельной работы, в том числе для подготовки к практическим занятиям, студентов направления подготовки 37.03.02 Конфликтология для всех форм обучения / Юго-Зап. гос. ун-т; сост. Т.Ю. Копылова. - Курск, 2021. - 31 с.

### **8.4 Другие учебно-методические материалы**

Профессиональный психологический инструментарий:

1. ИМАТОН Методика трансово-медитативной саморегуляции «Встреча с целителем» (фЦ)
  2. ИМАТОН «СИГНАЛ» Методика экспресс-диагностики суицидального риска
  3. ИМАТОН М.П. Мороз «Методика экспресс-диагностики функционального состояния и работоспособности человека»
  4. ИМАТОН Психодиагностическая компьютерная система Статус;
  5. ИМАТОН «Личностный опросник ММРІ»
  6. ИМАТОН «PROFI» Профориентационная компьютерная система
  7. ИМАТОН Профессиональный психологический инструментарий Методика рисуночный метафор «Жизненный путь» (Исследование содержания эмоциональных проблем);
  8. ИМАТОН Профессиональный психологический инструментарий Автоматизированная экспресс-профориентация «Ориентир» для индивидуальной работы;
  9. ИМАТОН Тест структуры интеллекта Р. Амтхауэра;
  10. ИМАТОН Факторный личностный опросник Р. Кеттелла;
  11. ИМАТОН Методика диагностики работоспособности Тест Э. Ландольта;
  12. ИМАТОН Фрустрационный тест С. Розенцвейга;
  13. ИМАТОН Ко-терапевтическая компьютерная система «Келли-98» Диагностика межличностных отношений;
  14. ИМАТОН Методика ИДИКС (методика А.Б. Леоновой) Интегральная диагностика и коррекция профессионального стресса.
- Учебно-наглядные пособия:
1. Конфликты в диаде «Руководитель-подчиненный»

2. Основные этапы психолого-педагогического исследования
  3. Основные направления развития западной конфликтологии
  4. Функции трудовых конфликтов
  5. Предупреждение и разрешение межличностного конфликта
  6. Классификация методов психологического исследования (по Б.Г. Ананьеву)
  7. Конфликтная ситуация
  8. Отрасли психологии
  9. Типология характерологических особенностей по К. Юнгу
  10. Направление психологии: предмет исследования, парадигма, метод, практика.
- Журналы в библиотеке университета:  
 Психологический журнал  
 Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика»

### **9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»: <http://www.biblioclub.ru>
2. Электронная библиотека диссертаций российской государственной библиотеки: <http://diss.rsl.ru/>
3. Электронная библиотека ЮЗГУ: <http://elibrary.kstu.kursk.ru>
4. Электронно-библиотечная система «Лань» коллекции изданий гуманитарного профиля и периодические издания (бесплатный контент): <http://e.lanbook.com/>
5. Справочно-правовая система «Консультант Плюс»

### **10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Основными видами аудиторной работы обучающихся являются лекции и практические занятия.

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на практическое занятие и указания на самостоятельную работу.

В ходе практических занятий преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации по подготовке к практическим занятиям и организации самостоятельной работы. Практические занятия также служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений, приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, аргументации и защиты выдвигаемых положений, а также для контроля преподавателем степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине.

Практическое занятие предполагает свободный обмен мнениями по избранной тематике. Оно начинается со вступительного слова преподавателя, формулирующего цель занятия и характеризующего его основную проблематику. Затем, как правило, заслушиваются сообщения студентов. Обсуждение сообщения совмещается с рассмотрением намеченных вопросов. Сообщения, предполагающие анализ публикаций по отдельным вопросам семинара, заслушиваются обычно в середине занятия. Поощряется выдвижение и обсуждение альтернативных мнений. В заключительном слове преподаватель подводит итоги обсуждения и объявляет баллы выступавшим студентам. В целях контроля подготовленности студентов и привития им навыков краткого письменного изложения своих мыслей преподаватель в ходе практических занятий может осуществлять текущий контроль знаний в виде тестовых заданий.

При подготовке к практическому занятию студенты имеют возможность воспользоваться консультациями преподавателя. Кроме указанных тем, студенты вправе, по согласованию с преподавателем, избирать и другие интересующие их темы.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает в конце занятия.

При освоении данного курса студент может пользоваться библиотекой вуза, которая в полной мере обеспечена соответствующей литературой.

В процессе *подготовки к зачету* студенту следует руководствоваться следующими рекомендациями:

- необходимо стремиться к пониманию всего материала, чтобы еще до зачета не оставалось непонятных вопросов;
- необходимо строго следить за точностью своих выражений и правильностью употребляемых терминов;
- не следует опасаться дополнительных вопросов – чаще всего преподаватель использует их как один из способов помочь студенту или сэкономить время;
- прежде чем отвечать на вопрос, необходимо сначала правильно его понять;
- к зачету необходимо готовиться на протяжении всего межсессионного периода.

#### **11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

Libreoffice операционная система Windows  
Антивирус Касперского (или ESETNOD)

#### **12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Ноутбук ASUSX50VL PMД-T2330/14/1024M/|16, ноутбук LENOWOG580 (59405173)2020M/40961500/DVD-S, проектор inFocusIN 124+(39945.45), диктофон цифровой SonyICD-PX312F, видеокамера Флеш PanasonicHC-V700, устройство психофизиологического тестирования УПТФ-1/30 «Психофизиолог», указка лазерная GreenLaserJetPro 200 Color, телевизор TV Витязь, видеоманитофон Philips, музыкальный центр LGF-5865AX, системный блок iCe12000|256CDRW| ASUC MB, монитор 17Samsung 765 MB<0.20,50-160Hz,1600x1200@68Hz.

### **13 Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

*Для лиц с нарушением слуха* возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

*Для лиц с нарушением зрения* допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

*Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата,* на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой

гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).

**14 Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу дисциплины**

Номер изменений	Номера страниц				Всего страниц	Дата	Основание для изменения и подпись лица, проводившего изменения
	изменных	замененных	аннулированных	новых			

Аннотация к рабочей программе дисциплины  
**«Психология стресса»**

**Цель дисциплины:**

Формирование профессиональной культуры бакалавра, связанной с необходимостью реализации деятельности в условиях стресса, возникающего у участников делового и управленческого взаимодействия в конфликтных ситуациях.

**Задачи дисциплины:**

- ознакомление с понятием стресса и особенностями его проявления, его причинами, видами, последствиями;
- получение опыта выбора и использования здоровьесберегающих технологий, применяемых для профилактики и нейтрализации стресса;
- обучение способам планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;
- ознакомление с нормами здорового образа жизни в различных стрессовых ситуациях, возникающих в условиях профессиональной деятельности и общения;
- овладение навыками анализа факторов вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, природных и социальных явлений);
- формирование навыков анализа приемов и методов управления стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала.

**Индикаторы компетенций, формируемые в результате освоения дисциплины:**

УК 7.1 – выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

УК 7.2 – планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

УК 7.3 – соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

УК 8.1 – анализирует факторы вредного влияния на жизнедеятельность элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений)

ПК-5.2 - разрабатывает планы, методические материалы и программы по обучению и развитию персонала

**Разделы дисциплины:** «Стресс как биологический и психологический феномен», «Причины стресса и его диагностика. Психологические основы

предупреждения стресса», «Роль мышления в возникновении, профилактике и преодолении стресса. Деструктивное, позитивное и саногенное мышление в условиях стресса», «Стресс и эмоции. Психологические основы управления негативными эмоциями», «Стратегии совладающего поведения и методы преодоления стресса», «Влияние стресса на личность», «Жизненные кризисы и стресс», «Стресс и организм», «Особенности предупреждения и преодоления различных видов стресса. Стресс-менеджмент».

## МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета  
лингвистики и межкультурной  
коммуникации*(наименование ф-та полностью)* О.Л. Ворошилова  
*(подпись, инициалы, фамилия)*

« 31 » августа 2021 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Психология стресса*(наименование дисциплины)*ОПОП ВО 37.03.02 Конфликтология,*(шифр согласно ФГОС и наименование направления подготовки (специальности))*направленность (профиль, специализация) «Организационные конфликты  
и управление персоналом»*наименование направленности (профиля, специализации)*форма обучения очно-заочная*(очная, очно-заочная, заочная)*

Курск – 2021

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки (специальности) 37.03.02 «Конфликтология», на основании учебного плана ОПОП ВО 37.03.02 «Конфликтология», направленность (профиль, специализация) «Организационные конфликты и управление персоналом», одобренного Ученым советом университета (протокол № 9 от 25.06. 2021 г.).

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 37.03.02 «Конфликтология», направленность (профиль, специализация) «Организационные конфликты и управление персоналом», на заседании кафедры коммуникологии и психологии № 1 31 августа 2021 г. (наименование кафедры, дата, номер протокола)

Зав. кафедрой коммуникологии и психологии,  
доц., канд. псих. наук \_\_\_\_\_ Никитина Е.А.  
Разработчик программы:  
доц., канд. псих. наук \_\_\_\_\_ Копылова Т.Ю.

Согласовано: на заседании кафедры коммуникологии и психологии «31» августа 2021 г. протокол № 1.

Зав. кафедрой коммуникологии и психологии, \_\_\_\_\_ Никитина Е.А.  
доцент, канд. психол. наук \_\_\_\_\_  
/Директор научной библиотеки \_\_\_\_\_ Макаровская В.Г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 37.03.02 «Конфликтология», направленность (профиль, специализация) «Организационные конфликты и управление персоналом», одобренного Ученым советом университета протокол № 9 «25» 08. 2021 г., на заседании кафедры куп 19/11 от 31.08.2023

Зав. кафедрой коммуникологии и психологии,  
кандидат психологических наук \_\_\_\_\_ Никитина Е.А.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 37.03.02 «Конфликтология», направленность (профиль, специализация) «Организационные конфликты и управление персоналом», одобренного Ученым советом университета протокол № 7 «28» 08. 2022 г., на заседании кафедры куп 19/11 от 30.08.2024

Зав. кафедрой коммуникологии и психологии,  
кандидат психологических наук \_\_\_\_\_ Никитина Е.А.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 37.03.02 «Конфликтология», направленность (профиль, специализация) «Организационные конфликты и управление персоналом», одобренного Ученым советом университета протокол № « » 20 г., на заседании кафедры \_\_\_\_\_

Зав. кафедрой коммуникологии и психологии,  
кандидат психологических наук \_\_\_\_\_ Никитина Е.А.

## **1 Цель и задачи дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы**

### **1.1 Цель дисциплины**

Формирование профессиональной культуры бакалавра, связанной с необходимостью реализации деятельности в условиях стресса, возникающего у участников делового и управленческого взаимодействия в конфликтных ситуациях.

### **1.2 Задачи дисциплины**

- ознакомление с понятием стресса и особенностями его проявления, его причинами, видами, последствиями;
- получение опыта выбора и использования здоровьесберегающих технологий, применяемых для профилактики и нейтрализации стресса;
- обучение способам планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;
- ознакомление с нормами здорового образа жизни в различных стрессовых ситуациях, возникающих в условиях профессиональной деятельности и общения;
- овладение навыками анализа факторов вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, природных и социальных явлений);
- формирование навыков анализа приемов и методов управления стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала.

### **1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы**

Таблица 1.3 – Результаты обучения по дисциплине

<i>Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)</i>		<i>Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной</i>	<i>Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций</i>
<i>код компетенции</i>	<i>наименование компетенции</i>		

<i>Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)</i>		<i>Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной</i>	<i>Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций</i>
<i>код компетенции</i>	<i>наименование компетенции</i>		
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК 7.1 – выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	<p><b>Знать:</b> здоровьесберегающие технологии, применяемые для профилактики и нейтрализации стресса.</p> <p><b>Уметь:</b> выбирать здоровьесберегающие технологии, применяемые для профилактики и нейтрализации стресса, в различных ситуациях профессиональной деятельности.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками анализа ситуаций делового и управленческого взаимодействия с целью оптимального использования здоровьесберегающих технологий управления стрессом.</p>
		УК 7.2 – планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	<p><b>Знать:</b> способы планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p><b>Уметь:</b> выбирать способы планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками анализа своего рабочего и свободного времени с целью его оптимального</p>

<i>Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)</i>		<i>Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной</i>	<i>Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций</i>
<i>код компетенции</i>	<i>наименование компетенции</i>		
			использования в ситуации стрессовых нагрузок.
		УК 7.3 – соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	<p><b>Знать:</b> нормы здорового образа жизни, актуальные в различных стрессовых ситуациях, возникающих в условиях профессиональной деятельности и общения.</p> <p><b>Уметь:</b> определять нормы здорового образа жизни, актуальные в различных стрессовых ситуациях для понижения их стрессогенности.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками анализа различных стрессовых ситуаций на предмет целесообразности использования в них конкретных норм здорового образа жизни</p>
УК-8	Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК 8.1 – анализирует факторы вредного влияния на жизнедеятельность элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений)	<p><b>Знать:</b> факторы вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей элементов среды обитания.</p> <p><b>Уметь:</b> выявлять факторы вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей в конкретных ситуациях делового и управленческого взаимодействия.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками анализа ситуаций делового и управленческого взаимодействия на предмет выявления факторов вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей.</p>

<i>Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)</i>		<i>Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной</i>	<i>Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций</i>
<i>код компетенции</i>	<i>наименование компетенции</i>		
ПК-5	Способен организовывать и проводить мероприятия по развитию, обучению и построению профессиональной карьеры персонала	ПК-5.2 - разрабатывает планы, методические материалы и программы по обучению и развитию персонала	<b>Знать:</b> приемы и методы управления стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала. <b>Уметь:</b> выбирать приемы и методы управления стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала. <b>Владеть:</b> навыками анализа приемов и методов управления стрессом, которые целесообразно использовать для решения конкретных задач обучения и развития персонала.

## **2 Указание места дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина «Психология стресса» является элективной дисциплиной, входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений, основной профессиональной образовательной программы – программы бакалавриата 37.03.02 «Конфликтология», направленность (профиль) «Организационные конфликты и управление персоналом». Дисциплина изучается на 3 курсе в 6 семестре.

## **3 Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 3 зачетные единицы (з.е.), 108 академических часа.

Таблица 3 – Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего часов
---------------------	-------------

Общая трудоемкость дисциплины	108
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	56,1
в том числе:	
лекции	28
лабораторные занятия	0
практические занятия	28
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	47,9
Контроль (подготовка к экзамену)	4
Контактная работа по промежуточной аттестации (всего АттКР)	0,1
в том числе:	
зачет	0,1
зачет с оценкой	не предусмотрен
курсовая работа (проект)	не предусмотрена
экзамен (включая консультацию перед экзаменом)	не предусмотрен

#### 4 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

##### 4.1 Содержание дисциплины

Таблица 4.1.1 – Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
1.	Стресс как биологический и психологический феномен	Феномен стресса в жизни современного человека. История изучения стресса. Основные положения теории стресса Г. Селье. Эустресс и дистресс. Когнитивные теории стресса. Понятие о физиологическом и психологическом стрессах. Признаки стресса (физиологические, когнитивные, эмоциональные, поведенческие). Отличие стресса от других психофизиологических состояний. Понятие об управлении стрессом и стрессоустойчивости.
2.	Причины стресса и его диагностика. Психологические основы предупреждения стресса	Понятие о факторах вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, природных и социальных явлений). Объективные причины психологического стресса. Субъективные причины психологического стресса

		Факторы, влияющие на развитие стресса. Методы диагностики стресса. Психологические основы предупреждения стресса.
3.	Роль мышления в возникновении, профилактике и преодолении стресса. Деструктивное, позитивное и саногенное мышление в условиях стресса	Мышление как фактор возникновения, профилактики и преодоления стресса. Деструктивное мышление и его проявления, способствующие развитию стресса (иррациональные идеи, ограничивающие убеждения, мысленные игры, объяснительные стили). Понятие о позитивном мышлении. Условия и методы, способствующие развитию оптимизма и позитивного мышления. Особенности саногенного мышления.
4.	Стресс и эмоции. Психологические основы управления негативными эмоциями	Эмоциональные проявления стресса. Основные подходы к управлению негативными эмоциями и методы эмоциональной саморегуляции (изменение отношения к ситуации, изменение неадаптивных привычных и неосознаваемых мыслительных стереотипов и установок, изменение психофизического состояния). Виды негативных эмоций. Основные методы и стратегии управления негативными эмоциями.
5.	Стратегии совладающего поведения и методы преодоления стресса	Понятие «совладающее поведение». Копинг и его задачи. Классификации копингового поведения (Фолкман и Лазарус, Хобфолл, Хайм). Способы активного противодействия стрессу. Анализ индивидуальной картины стресса. Мобилизация физиологических и психофизиологических возможностей для противодействия стрессу. Методы психической саморегуляции. Способы планирования рабочего и свободного времени для предупреждения стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.
6.	Влияние стресса на личность	Понятие о синдроме эмоционального выгорания. Модели, причины и стадии СЭВ. Основные методы предупреждения и преодоления СЭВ. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), причины его возникновения и основные симптомы. Направления и методы коррекции ПТСР. Развитие стрессоустойчивости как черты личности.
7.	Жизненные кризисы и стресс	Кризисы в жизни личности. Причины, стадии, виды и типы кризисов. Психологические основы предупреждения и преодоления кризисов. Деструктивные последствия кризиса и стресса. Стресс и зависимое поведение. Депрессия как результат кризиса и стресса. Суицид как деструктивный способ разрешения кризиса и стресса.
8.	Стресс и организм	Стресс как физиологический феномен. Воздействие стресса на организм. Соматизация, застойное мышечное напряжение, психосоматические заболевания. Факторы, усиливающие воздействие стрессоров на организм (психологические, физиологические и социальные; личностные и ситуативные). Здоровьесберегающие технологии, применяемые для профилактики и нейтрализации стресса. Нормы здорового образа жизни

		в различных стрессовых ситуациях, возникающих в условиях профессиональной деятельности и общения.
9.	Особенности предупреждения и преодоления различных видов стресса. Стресс-менеджмент	Учебный и экзаменационный стрессы, их причины, особенности, профилактика и разрешение. Профессиональный и организационный стрессы. Управление стрессом на уровне организации. Понятие о стресс-менеджменте. Мер по минимизации, смягчению и профилактике последствий стрессогенных факторов. Приемы и методы управления стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала.

Таблица 4.1.2 – Содержание дисциплины и ее методическое обеспечение

№ п/п	Раздел дисциплины, модуля	Виды деятельности			Учебно-методические материалы	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)	Компетенции
		лек. час.	№ лаб.	№ пр.			
1	Стресс как биологический и психологический феномен	4	-	1, 2	У-1-10, МУ-1, 2	Тест Ситуационная задача 1-2 неделя	УК-7, УК-8, ПК-5
2	Причины стресса и его диагностика.  Психологические основы предупреждения стресса	6	-	3, 4	У-1-10, МУ-1, 2	Тест Ситуационная задача 3-4 неделя	УК-7, УК-8,  ПК-5
3	Роль мышления в возникновении,  профилактике и преодолении стресса. Деструктивное, позитивное и саногенное мышление в условиях стресса	6	-	5, 6	У-1-10, МУ-1, 2	Тест Ситуационная задача 5-6 неделя	УК-7, УК-8,  ПК-5
4	Стресс и эмоции. Психологические основы управления негативными эмоциями	6	-	7, 8	У-1-10, МУ-1, 2	Тест Ситуационная задача 7-8 неделя	УК-7, УК-8,  ПК-5

5	Стратегии совладающего поведения и методы преодоления стресса	6	-	9,10	У-1-10, МУ-1, 2	Тест Ситуационная задача 9-10 неделя	УК-7, УК-8,  ПК-5
6	Влияние стресса на личность	6	-	11, 12	У-1-10, МУ-1, 2	Тест Ситуационная задача 11-12 неделя	УК-7, УК-8,  ПК-5
7	Жизненные кризисы и стресс	6	-	13, 14	У-1-10, МУ-1, 2	Тест Ситуационная задача 13-14 неделя	УК-7, УК-8,  ПК-5
8	Стресс и организм	6	-	15,16	У-1-10, МУ-1, 2	Тест Ситуационная задача 15-16 неделя	УК-7, УК-8,  ПК-5
9	Особенности предупреждения и преодоления различных видов стресса. Стресс-менеджмент	8	-	17, 18	У-1-10, МУ-1, 2	Тест Ситуационная задача 17-18 неделя	УК-7, УК-8,  ПК-5

## 4.2 Лабораторные работы и (или) практические занятия

### 4.2.1 Практические занятия

Таблица 4.2.1 – Практические занятия

№	Наименование практического занятия	Объем, час.
1	2	3
1	Стресс как биологический и психологический феномен	2
2	Причины стресса и его диагностика. Психологические основы предупреждения стресса	4
3	Роль мышления в возникновении, профилактике и преодолении стресса. Деструктивное, позитивное и саногенное мышление в условиях стресса	2
4	Стресс и эмоции. Психологические основы управления негативными эмоциями	4
5	Стратегии совладающего поведения и методы преодоления стресса	4
6	Влияние стресса на личность	4
7	Жизненные кризисы и стресс	2
8	Стресс и организм	2
9	Особенности предупреждения и преодоления различных видов стресса. Стресс-менеджмент	4
	ИТОГО	28

### 4.3 Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 4.3 – Самостоятельная работа студентов

№ пп	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Срок выполнения, неделя	Время, затрачиваемое на выполнение СРС, час.
1	2	3	4
1	Стресс как биологический и психологический феномен	2 неделя	5
2	Причины стресса и его диагностика. Психологические основы предупреждения стресса	4 неделя	5
3	Роль мышления в возникновении, профилактике и преодолении стресса. Деструктивное, позитивное и саногенное мышление в условиях стресса	6 неделя	5
4	Стресс и эмоции. Психологические основы управления негативными эмоциями	8 неделя	5
5	Стратегии совладающего поведения и методы преодоления стресса	10 неделя	6
6	Влияние стресса на личность	12 неделя	6
7	Жизненные кризисы и стресс	14 неделя	5
8	Стресс и организм	16 неделя	5
9	Особенности предупреждения и преодоления различных видов стресса. Стресс-менеджмент	18 неделя	5,9
Итого:			47,9

## 5 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Студенты могут при самостоятельном изучении отдельных тем и вопросов дисциплин пользоваться учебно-наглядными пособиями, учебным оборудованием и методическими разработками кафедры в рабочее время, установленное Правилами внутреннего распорядка работников.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по данной дисциплине организуется:

*библиотекой университета:*

- библиотечный фонд укомплектован учебной, методической, научной, периодической, справочной и художественной литературой в соответствии с УП и данной РПД;
- имеется доступ к основным информационным образовательным ресурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в Интернет.

*кафедрой:*

- путем обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;
- путем предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы, современных программных средств.

- путем разработки:
    - методических рекомендаций, пособий по организации самостоятельной работы студентов;
    - заданий для самостоятельной работы;
    - вопросов к зачету;
  - методических указаний к выполнению практических работ
- типографией университета:*
- помощь авторам в подготовке и издании научной, учебной и методической литературы;
  - удовлетворение потребности в тиражировании научной, учебной и методической литературы.

## **6 Образовательные технологии. Технологии использования воспитательного потенциала дисциплины**

Реализация компетентного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций обучающихся. В рамках дисциплины предусмотрены встречи со специалистами профильных предприятий.

Таблица 6.1 – Интерактивные образовательные технологии, используемые при проведении аудиторных занятий

№ п/п	Наименование раздела (лекции, практического или лабораторного занятия)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Объем, час.
1.	Лекция 4 Стресс и эмоции. Психологические основы управления негативными эмоциями	Лекция с элементами дискуссии	4
2.	Лекция 5 Стратегии совладающего поведения и методы преодоления стресса	Лекция с элементами дискуссии	4
3.	Практическое занятие 5 Стратегии совладающего поведения и методы преодоления стресса	Решение ситуационных задач	4
4.	Практическое занятие 9 Особенности предупреждения и преодоления различных видов стресса. Стресс-менеджмент	Решение ситуационных задач	4
	Итого		16

Содержание дисциплины обладает значительным воспитательным потенциалом, поскольку в нем аккумулирован исторический и современный социокультурный и научный опыт человечества. Реализация воспитательного потенциала дисциплины осуществляется в рамках единого образовательного и воспитательного процесса и способствует непрерывному развитию

личности каждого обучающегося. Дисциплина вносит значимый вклад в формирование профессиональной культуры обучающихся. Содержание дисциплины способствует духовно-нравственному, гражданскому, патриотическому, правовому, профессионально-трудовому воспитанию обучающихся.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины подразумевает:

- целенаправленный отбор преподавателем и включение в лекционный материал, материал для практических занятий содержания, демонстрирующего обучающимся образцы настоящего научного подвижничества создателей и представителей данной отрасли науки, высокого профессионализма ученых, их ответственности за результаты и последствия деятельности для природы, человека и общества; примеры подлинной нравственности людей, причастных к развитию науки и производства, а также примеры высокой духовной культуры, патриотизма, гражданственности, гуманизма, творческого мышления;

- применение технологий, форм и методов преподавания дисциплины, имеющих высокий воспитательный эффект за счет создания условий для взаимодействия обучающихся с преподавателем, другими обучающимися, представителями работодателей (командная работа, разбор конкретных ситуаций, диспуты и др.);

- личный пример преподавателя, демонстрацию им в образовательной деятельности и общении с обучающимися за рамками образовательного процесса высокой общей и профессиональной культуры.

Реализация воспитательного потенциала дисциплины на учебных занятиях направлена на поддержание в университете единой развивающей образовательной и воспитательной среды. Реализация воспитательного потенциала дисциплины в ходе самостоятельной работы обучающихся способствует развитию в них целеустремленности, инициативности, креативности, ответственности за результаты своей работы – качества, необходимых для успешной социализации и профессионального становления.

## **7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

### **7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы**

Таблица 7.1 – Этапы формирования компетенций

Код и наименование компетенции	Этапы формирования компетенций и дисциплины (модули) и практики, при изучении/прохождении которых формируется данная компетенция		
	начальный	основной	завершающий

1	2	3	4
УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт Психофизиология профессиональной деятельности	Психология стресса Стресс-менеджмент в организации	Производственная практика в профильных организациях Производственная преддипломная практика
УК-8 - способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	Психология безопасности Безопасность жизнедеятельности	Учебно-ознакомительная практика Психология стресса Стресс-менеджмент в организации	Производственная практика в профильных организациях Производственная преддипломная практика
ПК-5 - способен организовывать и проводить мероприятия по развитию, обучению и построению профессиональной карьеры персонала	Психология управления	Управление персоналом Психология стресса Стресс-менеджмент в организации Основы коучинга и консалтинга Основы бизнес-тренинга	Тренинг поведения в конфликте Тренинг коммуникации Психология профессионального развития и карьерного роста Производственная практика в профильных организациях Производственная преддипломная практика

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

Таблица 7.2 – Показатели и критерии оценивания компетенций, шкала оценивания

Код компетенции/этап (указывается название этапа из п.7.1)	Показатели оценивания компетенций (индикаторы достижения компетенций, закрепленные за дисциплиной)	Критерии и шкала оценивания компетенций		
		Пороговый уровень («удовлетворительно»)	Продвинутый уровень («хорошо»)	Высокий уровень («отлично»)
1	2	3	4	5
УК-7 / основной	<p>УК 7.1 – выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> <p>УК 7.2 – планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК 7.3 – соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знать:</b> отдельные здоровьесберегающие технологии, применяемые для профилактики и нейтрализации стресса; отдельные способы планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; отдельные нормы здорового образа жизни, актуальные в различных стрессовых ситуациях, возникающих в условиях профессиональной деятельности и общения.</p>	<p><b>Знать:</b> основные здоровьесберегающие технологии, применяемые для профилактики и нейтрализации стресса; основные способы планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; основные нормы здорового образа жизни, актуальные в различных стрессовых ситуациях, возникающих в условиях профессиональной деятельности и общения.</p> <p><b>Уметь:</b> в</p>	<p><b>Знать:</b> различные типологии здоровьесберегающих технологий, применяемых для профилактики и нейтрализации стресса; различные способы и приемы планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; разнообразные нормы здорового образа жизни, актуальные в различных стрессовых ситуациях, возникающих в условиях</p>

		<p><b>Уметь:</b> в простых ситуациях делового и управленческого взаимодействия выбирать здоровьесберегающие технологии, применяемые для профилактики и нейтрализации стресса; выбирать способы планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; определять нормы здорового образа жизни, актуальные в различных стрессовых ситуациях для понижения их стрессогенности.</p> <p><b>Владеть:</b> элементарными навыками анализа ситуаций делового и управленческого взаимодействия с целью оптимального использования здоровьесберегающих</p>	<p>типовых ситуациях делового и управленческого взаимодействия выбирать здоровьесберегающие технологии, применяемые для профилактики и нейтрализации стресса; выбирать способы планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; определять нормы здорового образа жизни, актуальные в различных стрессовых ситуациях для понижения их стрессогенности.</p> <p><b>Владеть:</b> основными навыками анализа ситуаций делового и управленческого взаимодействия с целью оптимального использования здоровьесберегающих</p>	<p>профессиональной деятельности и общения.</p> <p><b>Уметь:</b> в типовых и сложных ситуациях делового и управленческого взаимодействия выбирать здоровьесберегающие технологии, применяемые для профилактики и нейтрализации стресса; выбирать способы планирования своего рабочего и свободного времени для предупреждения стресса, оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; определять нормы здорового образа жизни, актуальные в различных стрессовых ситуациях для понижения их стрессогенности.</p> <p><b>Владеть:</b> навыками системного анализа ситуаций делового и управленческого взаимодействия</p>
--	--	--	--	--

		<p>ющих технологий управления стрессом; навыками анализа своего рабочего и свободного времени с целью его оптимального использования в ситуации стрессовых нагрузок; навыками анализа различных стрессовых ситуаций на предмет целесообразности и использования в них конкретных норм здорового образа жизни</p>	<p>технологий управления стрессом; навыками анализа своего рабочего и свободного времени с целью его оптимального использования в ситуации стрессовых нагрузок; навыками анализа различных стрессовых ситуаций на предмет целесообразности и использования в них конкретных норм здорового образа жизни</p>	<p>с целью оптимального использования здоровьесберегающих технологий управления стрессом; навыками анализа своего рабочего и свободного времени с целью его оптимального использования в ситуации стрессовых нагрузок; навыками анализа различных стрессовых ситуаций на предмет целесообразности и использования в них конкретных норм здорового образа жизни</p>
УК-8 / основной	<p>УК 8.1 – анализирует факторы вредного влияния на жизнедеятельность элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений)</p>	<p><b>Знать:</b> отдельные факторы вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей элементов среды обитания. <b>Уметь:</b> выявлять отдельные факторы вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей в конкретных ситуациях</p>	<p><b>Знать:</b> основные факторы вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей элементов среды обитания. <b>Уметь:</b> выявлять основные факторы вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей в конкретных ситуациях делового и</p>	<p><b>Знать:</b> систему факторов вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей элементов среды обитания. <b>Уметь:</b> выявлять разнообразные факторы вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей в конкретных ситуациях делового и</p>

		делового и управленческого взаимодействия. <b>Владеть:</b> элементарными навыками анализа ситуаций делового и управленческого взаимодействия на предмет выявления факторов вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей.	управленческого взаимодействия. <b>Владеть:</b> основными навыками анализа ситуаций делового и управленческого взаимодействия на предмет выявления факторов вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей.	управленческого взаимодействия. <b>Владеть:</b> навыками системного анализа ситуаций делового и управленческого взаимодействия на предмет выявления факторов вредного, стрессогенного влияния на жизнедеятельность людей.
ПК-5 / основной	ПК 5.2 - разрабатывает планы, методические материалы и программы по обучению и развитию персонала	<b>Знать:</b> отдельные приемы и методы управления стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала. <b>Уметь:</b> выбирать отдельные приемы и методы управления стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и	<b>Знать:</b> основные приемы и методы управления стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала. <b>Уметь:</b> выбирать основные приемы и методы управления стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и	<b>Знать:</b> разнообразные приемы и методы управления стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и развитию персонала. <b>Уметь:</b> выбирать разнообразные приемы и методы управления стрессом, которые целесообразно использовать при разработке планов, методических материалов и программ по обучению и

		развитию персонала. <b>Владеть:</b> элементарными навыками анализа приемов и методов управления стрессом, которые целесообразно использовать для решения конкретных задач обучения и развития персонала.	персонала. <b>Владеть:</b> основными навыками анализа приемов и методов управления стрессом, которые целесообразно использовать для решения конкретных задач обучения и развития персонала.	развитию персонала. <b>Владеть:</b> навыками системного анализа приемов и методов управления стрессом, которые целесообразно использовать для решения конкретных задач обучения и развития персонала.
--	--	--	---	---

**7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы**

Таблица 7.3 Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля успеваемости

№п\п	Раздел (тема) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				наименование	№№ заданий	
1.	Стресс как биологический и психологический феномен	УК-7 УК-8 ПК-5	Лекция, практические занятия, СРС	Тестовые задания из банка контрольных заданий	1-15	Согласно табл. 7.2
				Ситуационные задачи	1	
2.	Причины стресса и его диагностика. Психологические основы предупреждения стресса	УК-7 УК-8 ПК-5	Лекция, практические занятия, СРС	Тестовые задания из банка контрольных заданий	16-30	Согласно табл. 7.2
				Ситуационные задачи	2	

3.	Роль мышления в возникновении, профилактике и преодолении стресса. Деструктивное, позитивное и саногенное мышление в условиях стресса	УК-7 УК-8 ПК-5	Лекция, практические занятия, СРС	Тестовые задания из банка контрольных заданий	31-45	Согласно табл. 7.2
				Ситуационные задачи	3	
4.	Стресс и эмоции. Психологические основы управления негативными эмоциями	УК-7 УК-8 ПК-5	Лекция, практические занятия, СРС	Тестовые задания из банка контрольных заданий	46-60	Согласно табл. 7.2
				Ситуационные задачи	4	
5.	Стратегии совладающего поведения и методы преодоления стресса	УК-7 УК-8 ПК-5	Лекция, практические занятия, СРС	Тестовые задания из банка контрольных заданий	61-75	Согласно табл. 7.2
				Ситуационные задачи	5	
6.	Влияние стресса на личность	УК-7 УК-8 ПК-5	Лекция, практические занятия, СРС	Тестовые задания из банка контрольных заданий	76-90	Согласно табл. 7.2
				Ситуационные задачи	6	
7.	Жизненные кризисы и стресс	УК-7 УК-8 ПК-5	Лекция, практические занятия, СРС	Тестовые задания из банка контрольных заданий	91-105	Согласно табл. 7.2
				Ситуационные задачи	7, 8	
8.	Стресс и организм	УК-7 УК-8 ПК-5	Лекция, практические занятия, СРС	Тестовые задания из банка контрольных заданий	106-120	Согласно табл. 7.2
				Ситуационные задачи	9	
9.	Особенности предупреждения и преодоления различных видов стресса. Стресс-	УК-7 УК-8 ПК-5	Лекция, практические занятия, СРС	Тестовые задания из банка контрольных заданий	121-135	Согласно табл. 7.2

	менеджмент		Ситуационные задачи	10	
--	------------	--	---------------------	----	--

Примеры типовых контрольных заданий для проведения текущего контроля успеваемости

Примеры тестовых заданий по теме 1 «Стресс как биологический и психологический феномен».

Задание в закрытой форме.

В триаду Г. Селье не входит:

- а) уменьшение вилочковой железы и лимфатических желез;
- б) увеличение и повышение активности коркового слоя надпочечников;
- в) точечные кровоизлияния желудочно-кишечного тракта и образование в слизистой оболочке желудка и кишечника язвочек;
- г) учащение сердцебиения.

Задание в открытой форме.

Стресс – это \_\_\_\_\_

Задание на соотнесение.

Соотнесите представления о стрессе и их авторов:

- а) стресс является неспецифической реакцией организма в ответ на разнообразные повреждающие воздействия
- б) стресс определяется как связь человека со средой, которая оценивается человеком как обременяющая или превышающая его ресурсы и подвергающая опасности его благополучие
- в) стрессом можно называть лишь такое состояние, которое характеризуется значимым выбросом стероидных гормонов

1. В.Л. Марищук

2. Р. Лазарус

3. Г. Селье

Задание на последовательность.

Укажите правильную хронологическую последовательность исследований стресса:

а) Селье

б) Кэннон

в) Лазарус

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости представлены в УММ по дисциплине.

Типовые задания для проведения промежуточной аттестации

*Промежуточная аттестация* по дисциплине проводится в форме зачета. Зачет проводится в виде бланкового и/или компьютерного тестирования.

Для тестирования используются контрольно-измерительные материалы (КИМ) – вопросы и задания в тестовой форме, составляющие банк тестовых заданий (БТЗ) по дисциплине, утвержденный в установленном в университете порядке.

Проверяемыми на промежуточной аттестации элементами содержания являются темы дисциплины, указанные в разделе 4 настоящей программы. Все темы дисциплины отражены в КИМ в равных долях (%). БТЗ включает в себя не менее 100 заданий и постоянно пополняется. БТЗ хранится на бумажном носителе в составе УММ и электронном виде в ЭИОС университета.

Для проверки *знаний* используются вопросы и задания в различных формах:

- закрытой (с выбором одного или нескольких правильных ответов),
- открытой (необходимо вписать правильный ответ),
- на установление правильной последовательности,
- на установление соответствия.

*Умения, навыки (или опыт деятельности) и компетенции* проверяются с помощью компетентностно - ориентированных задач (ситуационных, производственных или кейсового характера) и различного вида конструкторов. Все задачи являются многоходовыми. Некоторые задачи, проверяющие уровень сформированности компетенций, являются многовариантными. Часть умений, навыков и компетенций прямо не отражена в формулировках задач, но они могут быть проявлены обучающимися при их решении.

В каждый вариант КИМ включаются задания по каждому проверяемому элементу содержания во всех перечисленных выше формах и разного уровня сложности. Такой формат КИМ позволяет объективно определить качество освоения обучающимися основных элементов содержания дисциплины и уровень сформированности компетенций.

#### Примеры типовых заданий для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Задание в закрытой форме:

Всеобщим адаптационным синдромом стресс назвал: а) Насонов; б) Кэннон; в) Селье; г) Вундт.

Задание в открытой форме:

Дистресс – это:

Задание на установление правильной последовательности.

Укажите правильную последовательность в расположении стадий стресса:

- а) резистентности
- б) истощения
- в) тревоги

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

Задание на установление соответствия:

Соотнесите авторов и их идеи:

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>а) Селье</li> <li>б) Кэннон</li> <li>в) Насонов</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. стресс-реакция на клеточном уровне проявляется в однотипной реакции протоплазмы на любые изменения окружающей среды</li> <li>2. стресс-реакция протекает по пути гипоталамус → гипофиз → кора надпочечников</li> <li>3. стресс-реакция «бегства-защиты» обеспечивает мобилизацию организма, подготавливающая мышцы к действию в ответ на воспринимаемую угрозу</li> </ol> |
|---|---|

Компетентностно-ориентированная задача:

«Я являюсь сотрудником в большой компании. Работы много, и ответственность большая. Проблема в том, что когда меня вызывают к руководителю отдела, в котором я работаю, я очень волнуюсь. Наш руководитель – человек вспыльчивый и очень требовательный. Когда я прихожу к нему на доклад, от волнения я с трудом формулирую свои мысли и выгляжу очень неуверенно. Потом я еще долго прокручиваю в голове состоявшийся разговор и обвиняю себя в том, что не мог достойно представить результаты проделанной работы. Как мне научиться справляться со своим волнением?» Сформулируйте основные психологические рекомендации преодоления стресса в данной ситуации.

Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в УММ по дисциплине.

#### **7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, регулируются следующими нормативными актами университета:

– положение П 02.016–2018 О балльно-рейтинговой системе оценивания результатов обучения по дисциплинам (модулям) и практикам при освоении обучающимися образовательных программ;

– методические указания, используемые в образовательном процессе, указанные в списке литературы.

Для *текущего контроля успеваемости* по дисциплине в рамках действующей в университете балльно-рейтинговой системы применяется следующий порядок начисления баллов:

Таблица 7.4 – Порядок начисления баллов в рамках БРС

Форма контроля	Минимальный балл		Максимальный балл	
	балл	примечание	балл	примечание
1	2	3	4	5
Практическое занятие 1,2 (Стресс как биологический и психологический феномен)	0	Выполнил, доля правильных ответов менее 50%	4	Выполнил, доля правильных ответов более 50%
Практическое занятие 3,4 (Причины стресса и его диагностика. Психологические основы предупреждения стресса)	0	Выполнил, доля правильных ответов менее 50%	4	Выполнил, доля правильных ответов более 50%
Практическое занятие 5,6 (Роль мышления в возникновении, профилактике и преодолении стресса. Деструктивное, позитивное и саногенное мышление в условиях стресса)	0	Выполнил, доля правильных ответов менее 50%	4	Выполнил, доля правильных ответов более 50%
Практическое занятие 7,8 (Стресс и эмоции. Психологические основы управления негативными эмоциями)	0	Выполнил, доля правильных ответов менее 50%	4	Выполнил, доля правильных ответов более 50%
Практическое занятие 9,10 (Стратегии совладающего поведения и методы преодоления стресса)	0	Выполнил, доля правильных ответов менее 50%	4	Выполнил, доля правильных ответов более 50%
Практическое занятие 11,12 (Влияние стресса на личность)	0	Выполнил, доля правильных ответов менее 50%	4	Выполнил, доля правильных ответов более 50%
Практическое занятие 13,14 (Жизненные кризисы и стресс)	0	Выполнил, доля правильных ответов менее 50%	4	Выполнил, доля правильных ответов более 50%
Практическое занятие 15,16 (Стресс и организм)	0	Выполнил, доля правильных ответов менее 50%	4	Выполнил, доля правильных ответов более 50%
Практическое занятие 17,18 (Особенности предупреждения и преодоления различных видов стресса. Стресс-менеджмент)	0	Выполнил, доля правильных ответов менее 50%	4	Выполнил, доля правильных ответов более 50%
Итого	0		36	
Посещаемость	0		14	
Экзамен	0		60	

Итого	0		100	
-------	---	--	-----	--

Для *промежуточной аттестации обучающихся*, проводимой в виде тестирования, используется следующая методика оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности. В каждом варианте КИМ - 16 заданий (15 вопросов и одна задача).

Каждый верный ответ оценивается следующим образом:

- задание в закрытой форме – 2 балла,
- задание в открытой форме – 2 балла,
- задание на установление правильной последовательности – 2 балла,
- задание на установление соответствия – 2 балла,
- решение компетентностно-ориентированной задачи – 6 баллов.

Максимальное количество баллов за тестирование - 36 баллов.

## **8 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **8.1 Основная учебная литература**

1. Зинченко, Е. В. Психологические аспекты стресса : учебное пособие / Е. В. Зинченко ; Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2017. – 91 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493335> (дата обращения: 29.08.2021). – Библиогр.: с. 82-89. – ISBN 978-5-9275-2316-0. – Текст : электронный.

2. Останкина, Е. Основы психической саморегуляции : учебное пособие / Е. Останкина ; науч. ред. В. Г. Маралов ; Череповецкий государственный университет, Факультет биологии и здоровья человека. – Череповец : Череповецкий государственный университет (ЧГУ), 2013. – 126 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=434835> (дата обращения: 29.08.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-85341-478-5. – Текст : электронный.

### **8.2 Дополнительная учебная литература**

3. Биктина, Н. Практикум по психологии посттравматического стресса : учебное пособие / Н. Биктина ; Оренбургский государственный университет. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2011. – 166 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=259206> (дата обращения: 29.08.2021). – Текст : электронный.

4. Бобина, Н. В. Самоменеджмент : учебное пособие : [16+] / Н. В. Бобина, Л. А. Каменская, И. Ю. Столярова ; Сочинский государственный университет. – Сочи : Сочинский государственный университет, 2020. – 184 с. : схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL:

<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618131> (дата обращения: 29.08.2021). – Библиогр.: с. 156-157. – Текст : электронный.

5. Бодров, В. А. Психологический стресс. Развитие и преодоление / В. А. Бодров. – Москва : ПЕР СЭ, 2006. – 528 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233346> (дата обращения: 29.08.2021). – ISBN 5-9292-0146-3. – Текст : электронный.

6. Борисова, А. Н. День управления стрессом : [12+] / А. Н. Борисова. – Санкт-Петербург : Антология, 2013. – 160 с. : ил. – (Мой личный стресс-менеджер). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=257912> (дата обращения: 29.08.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-94962-238-4. – Текст : электронный.

7. Малкина-Пых, И. Г. Психосоматика : учебник : [16+] / И. Г. Малкина-Пых. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 423 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=595463> (дата обращения: 29.08.2021). – Библиогр.: с. 401-420. – ISBN 978-5-4499-1464-4. – DOI 10.23681/595463. – Текст : электронный.

8. Разумникова, О. М. Психология здоровья : учебное пособие : [16+] / О. М. Разумникова ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. – 92 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=575002> (дата обращения: 29.08.2021). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3446-8. – Текст : электронный.

9. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. – Москва : Институт психологии РАН, 2011. – 512 с. – (Психология социальных явлений). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285> (дата обращения: 29.08.2021). – ISBN 978-5-9270-0222-1. – Текст : электронный.

10. Тарабрина, Н. В. Психология посттравматического стресса. Теория и практика / Н. В. Тарабрина ; ред. А. Л. Журавлев. – Москва : Институт психологии РАН, 2009. – 305 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87071> (дата обращения: 29.08.2021). – ISBN 978-5-9270-0143-9. – Текст : электронный.

### **8.3 Перечень методических указаний**

1. Психология стресса: методические рекомендации для самостоятельной работы, в том числе для подготовки к практическим занятиям, студентов направления подготовки 37.03.02 Конфликтология для всех форм обучения / Юго-Зап. гос. ун-т; сост. Т.Ю. Копылова. - Курск, 2021. - 31 с.

### **8.4 Другие учебно-методические материалы**

Профессиональный психологический инструментарий:

1. ИМАТОН Методика трансово-медитативной саморегуляции «Встреча с целителем» (фЦ)

2. ИМАТОН «СИГНАЛ» Методика экспресс-диагностики суицидального риска
  3. ИМАТОН М.П. Мороз «Методика экспресс-диагностики функционального состояния и работоспособности человека»
  4. ИМАТОН Психодиагностическая компьютерная система Статус;
  5. ИМАТОН «Личностный опросник ММРІ»
  6. ИМАТОН «PROFI» Профориентационная компьютерная система
  7. ИМАТОН Профессиональный психологический инструментарий Методика рисуночный метафор «Жизненный путь» (Исследование содержания эмоциональных проблем);
  8. ИМАТОН Профессиональный психологический инструментарий Автоматизированная экспресс-профориентация «Ориентир» для индивидуальной работы;
  9. ИМАТОН Тест структуры интеллекта Р. Амтхауэра;
  10. ИМАТОН Факторный личностный опросник Р. Кеттелла;
  11. ИМАТОН Методика диагностики работоспособности Тест Э. Ландольта;
  12. ИМАТОН Фрустрационный тест С. Розенцвейга;
  13. ИМАТОН Ко-терапевтическая компьютерная система «Келли-98» Диагностика межличностных отношений;
  14. ИМАТОН Методика ИДИКС (методика А.Б. Леоновой) Интегральная диагностика и коррекция профессионального стресса.
- Учебно-наглядные пособия:
1. Конфликты в диаде «Руководитель-подчиненный»
  2. Основные этапы психолого-педагогического исследования
  3. Основные направления развития западной конфликтологии
  4. Функции трудовых конфликтов
  5. Предупреждение и разрешение межличностного конфликта
  6. Классификация методов психологического исследования (по Б.Г. Ананьеву)
  7. Конфликтная ситуация
  8. Отрасли психологии
  9. Типология характерологических особенностей по К. Юнгу
  10. Направление психологии: предмет исследования, парадигма, метод, практика.
- Журналы в библиотеке университета:  
Психологический журнал

Известия Юго-Западного государственного университета. Серия «Лингвистика и педагогика»

### **9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»: <http://www.biblioclub.ru>
2. Электронная библиотека диссертаций российской государственной библиотеки: <http://diss.rsl.ru/>
3. Электронная библиотека ЮЗГУ: <http://elibrary.kstu.kursk.ru>
4. Электронно-библиотечная система «Лань» коллекции изданий гуманитарного профиля и периодические издания (бесплатный контент): <http://e.lanbook.com/>
5. Справочно-правовая система «Консультант Плюс»

### **10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Основными видами аудиторной работы обучающихся являются лекции и практические занятия.

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на практическое занятие и указания на самостоятельную работу.

В ходе практических занятий преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации по подготовке к практическим занятиям и организации самостоятельной работы. Практические занятия также служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений, приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, аргументации и защиты выдвигаемых положений, а также для контроля преподавателем степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине.

Практическое занятие предполагает свободный обмен мнениями по избранной тематике. Оно начинается со вступительного слова преподавателя, формулирующего цель занятия и характеризующего его основную проблематику. Затем, как правило, заслушиваются сообщения студентов. Обсуждение сообщения совмещается с рассмотрением намеченных вопросов. Сообщения, предполагающие анализ публикаций по отдельным вопросам семинара, заслушиваются обычно в середине занятия. Поощряется выдвижение и обсуждение альтернативных мнений. В заключительном слове преподаватель подводит итоги обсуждения и объявляет баллы выступавшим студентам. В целях контроля подготовленности студентов и привития им навыков краткого письменного изложения своих мыслей преподаватель в ходе практических занятий может осуществлять текущий контроль знаний в виде тестовых заданий.

При подготовке к практическому занятию студенты имеют возможность воспользоваться консультациями преподавателя. Кроме указанных тем, студенты вправе, по согласованию с преподавателем, избирать и другие интересующие их темы.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает в конце занятия.

При освоении данного курса студент может пользоваться библиотекой вуза, которая в полной мере обеспечена соответствующей литературой.

В процессе *подготовки к зачету* студенту следует руководствоваться следующими рекомендациями:

- необходимо стремиться к пониманию всего материала, чтобы еще до зачета не оставалось непонятных вопросов;
- необходимо строго следить за точностью своих выражений и правильностью употребляемых терминов;
- не следует опасаться дополнительных вопросов – чаще всего преподаватель использует их как один из способов помочь студенту или сэкономить время;
- прежде чем отвечать на вопрос, необходимо сначала правильно его понять;
- к зачету необходимо готовиться на протяжении всего межсессионного периода.

### **11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

Libreoffice операционная система Windows  
Антивирус Касперского (или ESETNOD)

### **12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Ноутбук ASUSX50VL PMД-T2330/14/1024M/|16, ноутбук LENOWOG580 (59405173)2020M/40961500/DVD-S, проектор inFocusIN 124+(39945.45), диктофон цифровой SonyICD-PX312F, видекамера Флеш PanasonicHC-V700, устройство психофизиологического тестирования УПТФ-1/30 «Психофизиолог», указка лазерная GreenLaserJetPro 200 Color, телевизор TV Витязь, видеомаягнитофон Philips, музыкальный центр LGF-5865AX, системный блок iCe12000|256CDRW| ASUC MB, монитор 17Samsung 765 MB<0.20,50-160Hz,1600x1200@68Hz.

### **13 Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение

инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

*Для лиц с нарушением слуха* возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

*Для лиц с нарушением зрения* допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

*Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата,* на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).

**14 Лист дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу дисциплины**

Номер изменений	Номера страниц				Всего страниц	Дата	Основание для изменения и подпись лица, проводившего изменения
	изменных	замененных	аннулированных	новых			