

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Андрей Драгомирович Хлутков
Должность: директор
Дата подписания: 14.02.2023 14:54:31
Уникальный программный ключ:
880f7c07c583b07b775f6604a630281b13ca9fd2

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

СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ – ФИЛИАЛ РАНХиГС

Кафедра социальных технологий

УТВЕРЖДЕНА
решением методической комиссии
по направлению подготовки
07.03.01 «Психология»
37.06.01 «Психологические науки»
Протокол № 2 от «20» июня 2019 г.
В новой ред. Протокол № 2 от «20» июня
2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.06.01 СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ

(индекс, наименование дисциплины (модуля), в соответствии с учебным планом)

не используется

краткое наименование дисциплины (модуля) (при наличии)

37.03.01 «Психология»

(код, наименование направления подготовки (специальности))

«Психология управления»

(направленность(и) (профиль (и)/специализация(и))

Бакалавр

(квалификация)

Очная

(форма(ы) обучения)

Год набора – 2020

Санкт-Петербург, 2020

Автор-составитель: доктор медицинских наук профессор, профессор кафедры социальных технологий С.И. Лустин

Заведующая кафедрой социальных технологий д.полит.н., профессор И.А. Ветренко

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы
3. Содержание и структура дисциплины
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине
 - 6.1. Основная литература
 - 6.2. Дополнительная литература
 - 6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
 - 6.4. Нормативно-правовые документы
 - 6.5. Интернет-ресурсы
 - 6.6. Иные источники
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

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

1.1 Дисциплина Б1.В.ДВ.06.01 «Стресс-менеджмент» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Таблица 1

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
ПК-14	Способность к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп	ПК-14.1	Способность к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации

1.2 В результате освоения дисциплины у студентов должны быть:

Таблица 2

ТФ/ профессиональные действия	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
На основе результатов Форсайта факультета психологии ИОНРАНХиГС 10.05.2016г. Психолог-консультант, умеющий оказывать квалифицированную психологическую помощь клиентам/ Консультирование, в целях оказания квалифицированной психологической помощи клиентам;	ПК-14.1	на уровне знаний: - знание теоретических основ применения психологических технологий; - знание современных методов диагностики, актуальных вопросов и проблем, с учетом как отечественного, так и иностранного опыта;
		на уровне умений: - анализировать условия и факторы, способствующие развитию профессионального стресса; - умение аргументировано оценивать факторы, влияющие на личностный рост сотрудников.
		на уровне навыков: - уверенного использования формулировок, определений и теоретических положений, относящихся к психологическим технологиям личностного роста; - аргументировано оценивать факторы, влияющие на личностный рост сотрудников.

2. Объем и место дисциплины (модуля) в структуре ОП ВО

Объем дисциплины. Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц, 108 акад. часа, 81 астроном. часов.

Таблица 3

Вид работы	Трудоемкость (в академических часах)
Общая трудоемкость	108
Контактная работа с преподавателем	40
Лекции	16
Практические занятия	24
Самостоятельная работа	68
Контроль	
Формы текущего контроля	устный опрос, тест
Форма промежуточной аттестации	Зачет (5 семестр)

Место дисциплины. Учебная дисциплина Б1.В.ДВ.06.01 «Стресс-менеджмент» (5 семестр) относится к дисциплинам по выбору по направлению подготовки бакалавров 37.03.01 «Психология».

«Входными» для ее освоения являются знания, умения и навыки, полученные обучающимися в процессе изучения дисциплин: «Анатомия центральной нервной системы, физиология высшей нервной деятельности», «Общая психология», «Психофизиология», «Социальная психология».

Дисциплина закладывает теоретический и методологический фундамент для овладения обучающимися следующими дисциплинами профессиональной подготовки: «Дифференциальная психология», «Консультативная психология», «Психология личности» и т.д.

Знания, умения и навыки, полученные при изучении дисциплины, используются студентами при выполнении выпускных квалификационных работ.

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий (далее – ДОТ)

3. Содержание и структура дисциплины

3.1 Учебно-тематический план

Таблица 4

Наименование темы	Всего часов	Объем дисциплины, час				Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			СР	
		Л	ПЗ	КСР		
Тема 1. Особенности взаимодействия организма с окружающей средой, понятие об адаптации.	12	2	2		8	УО*
Тема 2. Функциональное состояние организма.	14	2	2		10	УО
Тема 3. Концепция стресса Г. Селье.	16	2	4		10	УО
Тема 4. Концепция профессионального стресса: определение, факторы возникновения, подходы к изучению.	18	4	4		10	УО/Т**
Тема 5. Влияние стресса на профессиональное здоровье госслужащего.	16	2	4		10	УО
Тема 6. Защитно-совладающее поведение, как основа преодоления стресса.	16	2	4		10	УО
Тема 7. Управление стрессом: методы диагностики, профилактики и коррекции стрессовых состояний.	16	2	4		10	УО/Т

Промежуточный контроль		Зачет, 3 курс (5 семестр)				
Всего (ак. ч. / астр. ч.)	108/81	16/12	24/18		68/51	

УО* – устный опрос; Т** - тестирование.

***При реализации дисциплины с использованием ДОТ преподаватель самостоятельно адаптирует форму текущего контроля, указанного в таблице, к системе дистанционного обучения (п.3, п.4.1.1, п.4.2).**

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

3.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Особенности взаимодействия организма с окружающей средой, понятие об адаптации.

Характеристика системы «организм человека – окружающая среда». Факторы окружающей среды и их характеристика. Понятие о гомеостазе. Приспособление к изменяющимся условиям внешней среды как свойство всех живых организмов. Взгляды И.М. Сеченова на проблему адаптации. Сущность адаптации. Адаптация как свойство. Адаптация как цель. Адаптация как процесс. Адаптация как результат. Стадии процесса адаптации. Виды адаптации.

Тема 2. Функциональное состояние организма.

Теория функциональных систем П.К. Анохина. Подходы к определению функционального состояния. Сущность функционального состояния по В.И. Медведеву. Виды функциональных состояний. Нормальные, пограничные и патологические функциональные состояния.

Тема 3. Концепция стресса Г. Селье.

Понятие стресса. Психологический и физиологический подходы к изучению стресса. Классическая концепция стресса Г. Селье. Стресс как общий адаптационный синдром. Стадии развития стрессовых реакций. Острые реакции на стресс и хронический стресс. Эустресс и дистресс. Факторы профессиональной деятельности, провоцирующие развитие стресса, в системе государственной службы.

Тема 4. Концепция профессионального стресса: определение, факторы возникновения, подходы к изучению.

Понятие о профессиональном стрессе. Эмоциональный и информационный стресс. Классификация факторов стресса и их характеристика. Понятие о стрессоустойчивости. Пути, методы и средства повышения устойчивости к стрессу. Концепция профессионального здоровья. Понятие «цена деятельности». Стресс и профессиональная надежность. Факторы профессиональной надежности.

Тема 5. Влияние стресса на профессиональное здоровье госслужащего.

Понятие профессионального здоровья. Профессиональный стресс и болезни. Стресс и психосоматические расстройства. Профессиональные деформации и деструкции, как следствие стрессовых состояний. Синдром профессионального выгорания. Поведение типа «А» и трудоголизм, как факторы, способствующие развитию профессионального стресса. Профессионально важные качества личности, препятствующие развитию стресса.

Тема 6. Защитно-совладающее поведение, как основа преодоления стресса.

Концепция защитно-совладающего поведения. Копинг стратегии и механизмы психологической защиты. Профессиональная адаптация и дезадаптация.

Тема 7. Управление стрессом: методы диагностики, профилактики и коррекции стрессовых состояний.

Современные подходы к пониманию и осуществлению стресс-менеджмента. Психодиагностические методики для диагностики наличия стрессовых расстройств,

определения уровня стрессоустойчивости. Методы профилактики стресса в рабочем коллективе. Групповые и индивидуальные формы коррекции стрессовых расстройств. Стресс-менеджмент в профессиональной деятельности руководителя.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации

4.1.1. В ходе реализации дисциплины Б.1.В.ДВ.06.01 «Стресс-менеджмент» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

- при проведении занятий лекционного типа: устный опрос;
- при проведении практических занятий: устный опрос, тестирование;
- при контроле результатов самостоятельной работы студентов: устный опрос.

На занятиях для решения воспитательных и учебных задач применяются следующие формы интерактивной работы: диалого-дискуссионное обсуждение проблем, поисковый метод, исследовательский метод, деловые игры, разбор конкретных ситуаций.

4.1.2. Промежуточная аттестация проводится с применением следующих методов(средств)

- проводится в форме устного ответа на теоретические вопросы

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

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

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости

Вопросы для устного опроса

Тема 1. Особенности взаимодействия организма с окружающей средой, понятие об адаптации.

1. Особенности функционирования системы «организм человека – окружающая среда».
2. Дайте характеристику основных физико-химически факторов окружающей среды.
3. Социальные факторы и их характеристика.
4. Понятие о гомеостазе.
5. Понятие об адаптации.
6. Стадии процесса адаптации.
7. Виды адаптации.

Тема 2. Функциональное состояние организма.

1. Понятие о функциональной системе.
2. Особенности формирования функциональной системы.
3. Стадии работы функциональной системы.
4. Понятие о функциональном состоянии.
5. Виды функциональных состояний.
6. Характеристика нормальных функциональных состояний.
7. Характеристика пограничных функциональных состояний.

Тема 3. Концепция стресса Г. Селье.

1. Стресс как неспецифическая реакция организма.

2. Основные механизмы развития стресса.
3. Стадии развития стресса.
4. Эустресс.
5. Дистресс.
6. Понятие о стрессорах.

Тема 4. Концепция профессионального стресса: определение, факторы возникновения, подходы к изучению.

1. Концепция профессионального стресса.
2. Классификация видов стресса.
3. Основные факторы эмоционального стресса.
4. Основные факторы информационного стресса.
5. Понятие о стрессоустойчивости.
6. Понятие «цена деятельности».
7. Понятие о профессиональной надежности.
8. Пути повышения устойчивости к стрессу.

Тема 5. Влияние стресса на профессиональное здоровье госслужащего.

1. Понятие о профессиональном здоровье.
2. Понятие о психосоматических расстройствах.
3. Профессиональные деформации и деструкции как следствие стрессовых состояний.
4. Синдром профессионального выгорания.
5. Пути и методы поддержания профессионального здоровья госслужащих.

Тема 6. Защитно-совладающее поведение, как основа преодоления стресса.

1. Понятие «копинга» в транзактной модели стресса Р. Лазаруса и С. Фолкман.
2. Диспозиционные и ситуационные теории копинг-поведения.
3. Понятие копинг-ресурсов личности.
4. Сеть социальной поддержки и ее вклад в формирование совладающего поведения.

поведения.

5. Теория механизмов психологической защиты личности З. Фрейда.
6. Современные представления о защитных механизмах психики.
7. Методы психодиагностики защитно-совладающего поведения (ИЖС, SACS, ШПАД, ОПРВ и др.).

Тема 7. Управление стрессом: методы диагностики, профилактики и коррекции стрессовых состояний.

1. Влияние психологической совместимости членов коллектива на их профессиональное здоровье.

2. Роль корпоративной культуры и этики в эффективном управлении профессиональными стрессами.

3. Способность к целеполаганию и стрессоустойчивость.

4. Бихевиоральная психотерапия: изменение поведения как основа формирования адекватных стратегий борьбы со стрессом.

5. Когнитивные методы психокоррекции стрессовых расстройств – изменение когнитивных установок как основа успешного совладания со стрессом.

6. Методы эмоциональной саморегуляции.

7. Тренинги стрессоустойчивости.

Примеры тестовых заданий.

1. Фактор, приводящий к развитию стресса, определяют термином:

1. стимул;
2. раздражитель;
3. сигнал;
4. стрессор;

2. *Какие факторы, вызывающие стресс, наиболее характерны для профессиональной деятельности государственных служащих?*
 1. физико-химические;
 2. информационно-семантические;
 3. организационные;
 4. биологические;
3. *Важнейшим фактором, определяющим стрессустойчивость человека, является:*
 1. функциональное состояние организма;
 2. профессиональный опыт;
 3. темперамент;
 4. высокий уровень ответственности;
4. *Какую стратегию поведения следует использовать в условиях стресса?*
 1. затратную;
 2. компромиссную;
 3. преодолевающую;
 4. избегающую;
5. *Кто является основоположником учения о стрессе?*
 1. Дж. Уотсон;
 2. И.М. Сеченов;
 3. Г. Селье;
 4. И.П. Павлов;
6. *Тип поведения, характеризующийся адекватным расходом ресурсов и своевременным их восстановлением, называется:*
 1. преодолевающим;
 2. затратным;
 3. избегающим;
 4. экономным;
7. *Группа заболеваний, возникающих при разрушительном действии стресса, определяется термином:*
 1. психические;
 2. соматические;
 3. эндокринные;
 4. психосоматические;
8. *Стресс по своей сути является:*
 1. реакцией избегания;
 2. общей приспособительной реакцией;
 3. частной приспособительной реакцией;
 4. специфической реакцией;
9. *В качестве основы для разработки мероприятий по повышению устойчивости к стрессу следует рассматривать концепцию:*
 1. профессиональной пригодности;
 2. профессиональной адаптации;
 3. профессиональной надежности;
 4. профессиональной ориентации.
10. *Стадия протекания стресса, характеризующаяся экстренной мобилизацией защитных ресурсов, называется:*
 1. стадия тревоги;
 2. стадия резистентности;
 3. стадия истощения;
 4. стадия декомпенсации.
11. *Стресс это реакция:*
 1. нейтральная;

2. специфическая;
 3. неспецифическая;
 4. стимул-реакция;
12. *К психологическим детерминантам эффективной деятельности в условиях стресса следует отнести:*
1. мотивы и установки;
 2. память и представление;
 3. свойства внимания;
 4. мышление;
13. *В основе стресса лежит реакция:*
1. эндокринной и нервной системы;
 2. сердечно-сосудистой системы;
 3. дыхательной системы;
 4. системы пищеварения;
14. *Система мероприятий по управлению состоянием стресса обозначается термином:*
1. борьба со стрессом;
 2. стресс-менеджмент;
 3. стресс-профилактика;
 4. стресс-избегание.
15. *К нормальному функциональному состоянию организма относится:*
1. утомление;
 2. хроническое утомление;
 3. переутомление;
 4. все ответы верны;
16. *При каком виде функциональных состояний не обеспечивается профессиональная надежность?*
1. нормальное функциональное состояние;
 2. пограничное функциональное состояние;
 3. все ответы верны;
 4. все ответы неверны;
17. *Какое воздействие на деятельность оказывает дистресс?*
1. организующее;
 2. повышает работоспособность;
 3. нейтральное;
 4. дезорганизующее;
18. *Под адаптацией понимают:*
1. процесс развития заболевания в изменяющихся условиях среды обитания
 2. процесс приспособления организма к неизменным условиям среды обитания
 3. процесс приспособления организма к изменяющимся условиям среды обитания
19. *Признаками синдрома профессионального выгорания могут быть:*
1. психическое истощение, снижение самооценки, негативное отношение к работе
 2. симптомы депрессии
 3. физическое истощение
 4. порывы энтузиазма
20. *К психологическим методам коррекции функциональных состояний относится:*
1. музыкальное кондиционирование;
 2. массаж БАТ;
 3. электротранквилизация;
 4. все ответы верны;

4.3 Оценочные средства для промежуточной аттестации

4.3.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

Таблица 5(1)

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
ПК-14:	способность к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп	ПК-14.1	способность к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации

Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования

Таблица 5(2)

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
ПК-14.1: способность к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации	Студентом демонстрируется знание теоретических основ применения психологических технологий. Проявляется умение аргументировано оценивать факторы, влияющие на личностный рост сотрудников.	Точность и уверенность использования формулировок, определений и теоретических положений, относящихся к психологическим технологиям личностного роста. Знание современных методов диагностики, актуальных вопросов и проблем, с учетом как отечественного, так и иностранного опыта.

4.3.2 Типовые оценочные средства

Перечень вопросов для подготовки к зачету

1. Понятие об адаптации.
2. Стадии процесса адаптации.
3. Виды адаптации.
4. Понятие о гомеостазе.
5. Теория функциональных систем П.К. Анохина.
6. Понятие о функциональном состоянии.
7. Виды функциональных состояний.
8. Понятие о профессиональной надежности.
9. Физиологический и психологический подходы к изучению стресса.
10. Теория стресса Г. Селье.
11. Острые стрессовые реакции и хронический стресс.
12. Эмоциональный и информационный стресс.
13. Понятие профессионального стресса.
14. Концепция профессионального здоровья.
15. Стресс-факторы профессиональной деятельности госслужащего.
16. Методы саморегуляции психоэмоционального состояния.
17. Методы диагностики стрессоустойчивости.

18. Копинг: определение, виды.
19. Копинг-стратегии и копинг-ресурсы.
20. Механизмы психологических защит.
21. Методы диагностики защитно-совладающего повеления.
22. Стрессоустойчивость.
23. Пути и методы повышения стрессоустойчивости.
24. Стресс и профессиональная адаптация. Деадаптация.
25. Профессиональные деформации и деструкции, как следствие стрессовых состояний.
26. Стресс-менеджмент в профессиональной деятельности руководителя.
27. Влияние стресса на соматическое здоровье человека.
28. Методы профилактики стресса в трудовом коллективе.
29. Здоровый образ жизни как средство повышения устойчивости к стрессу
30. Синдром профессионального выгорания.

Шкала оценивания

Оценка результатов производится на основе балльно-рейтинговой системы (БРС). Использование БРС осуществляется в соответствии с приказом «О применении балльно-рейтинговой системы оценки знаний студентов». БРС по дисциплине отражена в схеме расчетов рейтинговых баллов (далее – схема расчетов).

Схема расчетов сформирована в соответствии с учебным планом направления, согласована с руководителем научно-образовательного направления, утверждена деканом факультета. Схема расчетов доводится до сведения студентов на первом занятии по данной дисциплине. Схема расчетов является составной частью рабочей программы дисциплины и содержит информацию по изучению дисциплины, указанную в Положении о балльно-рейтинговой системе оценки знаний обучающихся в РАНХиГС.

Шкала перевода оценки из многобалльной в систему «зачтено»/ «не зачтено»:

Таблица 7

от 0 до 50 баллов	«не зачтено»
от 51 до 100 баллов	«зачтено»

4.4. Методические материалы **Описание системы оценивания**

Таблица 8

Оценочные средства (формы текущего и промежуточного контроля)	Показатели оценки	Критерии оценки
Устный опрос	Корректность и полнота ответов	Полный, развернутый, обоснованный ответ – 2 балла Правильный, но не аргументированный ответ – 1 балл Неверный ответ – 0 баллов.
Тестирование	Процент правильных ответов на вопросы теста.	Менее 60% – 0 баллов; 61 - 75% – 6 баллов; 76 - 90% – 8 баллов; 91 - 100% – 10 баллов.
Контрольная работа	Корректность и полнота выполненного задания	Полное выполнение задания – 2 балла Правильное, но не

		аргументированное выполнение задания – 1 балл Неверное выполнение задания - – 0 баллов
Экзамен	В соответствии с балльно-рейтинговой системой на промежуточную аттестацию отводится 20 баллов. Экзамен проводится по билетам. Билет содержит 2 вопроса по 10 баллов.	1-10 баллов за ответ, подтверждающий знания в рамках лекций и обязательной литературы, 10-15 баллов – в рамках лекций, обязательной и дополнительной литературы, 15-20 баллов – в рамках лекций, обязательной и дополнительной литературы, с элементами самостоятельного анализа.

Зачет проходит в форме устного собеседования по вопросам билета. На подготовку к ответу дается 45 минут. Итоговая оценка по дисциплине выставляется с учетом набранных на аудиторных занятиях баллов.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Устный опрос. Этот вид работы предусмотрен на практических занятиях и включает в себя ответы на вопросы и ответы при проверке заданий. Студенты распределяют в группе вопросы из списка вопросов для обсуждения в плане каждого практического занятия. Ответ на вопрос должен быть кратким, по существу и, как правило, не превышающим 3-х минут монологической речи. Готовиться к устному опросу по планам семинаров следует по списку основной и дополнительной литературы. Ответ студента при проверке письменного домашнего задания из плана практического занятия является разновидностью устного опроса. На практических занятиях также предусмотрены дополнительные, кроме домашней работы, задания, собеседование по дополнительным вопросам и дополнительным заданиям на практических занятиях рассматривается как устный опрос.

Тестирование. Проводится по всему содержанию дисциплины на последних семинарских занятиях.

Под **самостоятельной работой** понимается учебная деятельность, организуемая и осуществляемая студентом в наиболее рациональное с его точки зрения время, контролируемая им самим на основе внешнего опосредованного системного управления ею со стороны преподавателя. В процессе осуществления самостоятельной работы решаются следующие задачи: формирование познавательной активности, развитие самостоятельности мышления и инициативности, раскрытие творческого потенциала, формирование самоактуализирующейся личности, распределение нагрузки во времени согласно индивидуальным особенностям, изменение культуры отношения к образованию, закрепление ответственной модели поведения. Преподаватель непосредственно руководит самостоятельной работой и осуществляет контроль над всеми этапами, ставит цели и задачи, выдает задания и контролирует правильность их выполнения. Управление самостоятельной работой студентов подразумевает формирование навыков самостоятельной работы, разработку специальной учебно-методической литературы, поиск индивидуального подхода, создание мотивации работать самостоятельно и в целом сводится к трем вопросам:

- I. Организация процесса.
- II. Методическое обеспечение.
- III. Контроль.

Совершенствование содержания и форм организации и контроля самостоятельной работы студентов – важная составная часть процесса подготовки квалифицированного специалиста.

Доклад является одной из форм самостоятельной работы студента. Студент может выбрать тему из предложенных преподавателем или в соответствии с собственным интересом. Темы доклада должны соответствовать теме семинарского занятия.

При подготовке доклада студент должен свободно излагать материал, уметь привести примеры, владеть терминологией, отвечать на вопросы по содержанию, полностью раскрыть заявленную тему. Время доклада варьируется от 15 до 20 минут.

Подготовка докладов учитывается при аттестации студента по предмету.

Работа со списком литературы. Основная литература осваивается в полном объеме. Дополнительная литература факультативная для освоения.

При проведении промежуточной аттестации с применением ДОТ типовые оценочные средства соответствуют п. 4.3.2 (см. выше).

При проведении промежуточной аттестации в устной или письменной форме с применением ДОТ типовые оценочные средства соответствуют п. 4.3.2 (см. выше).

При проведении промежуточной аттестации в СДО

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

Чтобы пройти промежуточную аттестацию с прокторингом, студенту нужно:

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

После регистрации всех присутствующих проктор открывает проведение промежуточной аттестации.

Во время промежуточной аттестации можно пользоваться рукописными конспектами с лекциями.

При этом запрещено:

- ходить по вкладкам в браузере

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

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

Продолжительность промежуточной аттестации для каждого студента не может превышать четырех академических часов. Экзамен не может начинаться ранее 9.00 часов и заканчиваться позднее 21.00 часа. На выполнение заданий отводится максимально 30 минут.

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

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

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

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

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

По окончании времени, отведенного на подготовку:

- в случае проведения промежуточной аттестации в устной форме студенты начинают отвечать с соблюдением установленной преподавателем очередности и отвечают на дополнительные вопросы; оценка объявляется по завершении ответов на дополнительные вопросы;

- в случае проведения промежуточной аттестации в письменной форме письменная работа набирается студентами на компьютере в текстовом редакторе или записывается от руки; по завершении студенты сохраняют работу в электронном формате, указывая в наименовании файла свою фамилию; файл размещается в Moodle или в чате видеоконференции;

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

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

При проведении промежуточной аттестации в СДО в форме тестирования

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

На выполнение теста отводится не более 30 минут. После выполнения теста происходит

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1. Основная литература

1. Водопьянова, Наталия Евгеньевна. Стресс-менеджмент: учебник для бакалавриата и магистратуры / Н.Е. Водопьянова. – М.: Юрайт, 2018. – 283 с.
2. Каменюкин, Андрей Геннадьевич. Стресс-менеджмент / А. Г. Каменюкин, Д. В. Ковпак. - СПб. : Питер, 2014. - 208 с.
3. Мандель, Борис Рувимович. Психология стресса / Б. Р. Мандель. – М.: Флинта, 2014. – 208 с.
4. Одинцова, Мария Антоновна. Психология стресса. / М.А. Одинцова, Н.Л. Захарова. – М.: Юрайт, 2017. – 299 с.

6.2. Дополнительная литература

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

6.3 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

Не используется.

6.4. Нормативно-правовые акты

Не используются

6.5. Интернет-ресурсы

1. Oxford Journals Archive - архив политематических научных журналов издательства Oxford University Press.
2. The American Association for the Advancement of Science (AAAS) - цифровой архив статей журнала Science.

6.6. Иные источники

Электронно-образовательные ресурсы на сайте научной библиотеки СЗИУ РАНХиГС

Сайт научной библиотеки СЗИУ <http://nwapa.spb.ru/>

1. *Электронные учебники* электронно - библиотечной системы (ЭБС) «Айбукс»
 2. *Электронные учебники* электронно – библиотечной системы (ЭБС) «Лань»
 3. *Статьи из периодических изданий по общественным и гуманитарным наукам*
- «Ист - Вью»**
4. *Энциклопедии, словари, справочники* «Рубрикон»

При подготовке выступлений на семинарских (практических) занятиях рекомендуется пользоваться Электронным каталогом СЗИ РАНХиГС:
http://www.nwapa.spb.ru/cat/avesta_elcat.php

и электронным каталогом РАНХиГС:

<http://lib.ranepa.ru/base/>

Также можно использовать следующие сайты:

Электронно-библиотечная система IPRbooks

- <http://www.iprbookshop.ru/>
- [http:// www.ht.ru](http://www.ht.ru)
- <http://koob.ru>,
- <http://ihtik.lib.ru>,
- <http://elibrary.ru>,
- <http://vsetesti.ru>
- <http://azps.ru>
- <http://www.imaton.ru>

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

Реализация данной учебной дисциплины осуществляется с использованием материально-технической базы, обеспечивающей проведение всех видов учебных занятий и научно-исследовательской работы обучающихся, предусмотренных программой учебной дисциплины и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам:

- аудитории, оборудованные мультимедийными средствами обучения;
- аудитории для проведения групповой работы и пленарных дискуссий;
- комплект оборудования для проведения деловых игр (доски, планшеты, ватман, фломастеры и др.).

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

- технические средства: компьютерная техника и средства связи (персональные компьютеры, проектор, интерактивная доска, видеокамеры, акустическая система и т.д.);
- перечень Интернет-сервисов и электронных ресурсов (поисковые системы, электронная почта, онлайн-энциклопедии и справочники; электронные учебные и учебно-методические материалы).

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

Таблица 9

№ п/п	Наименование
1.	Множительная техника (для копирования раздаточных материалов).
2.	Электронные ресурсы.
3.	Технические средства обучения: компьютерные проекторы; программные средства, обеспечивающие просмотр видеофайлов.