

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Андрей Драгомирович Хлутков
Должность: директор
Дата подписания: 03.05.2026 16:13:05
Уникальный программный ключ:
880f7c07c583b07b775f6604a630281b13ca9fd2

Приложение 4
к образовательной программе

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.06.01 Стресс-менеджмент
(индекс, наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

37.03.01.- Психология
(код, наименование направления подготовки/специальности)

Психология управления
(наименование образовательной программы)

Очная форма обучения
(форма обучения)

Год набора - 2025

Санкт-Петербург

Автор(ы)-составитель(и) РПД:

Коновалова Мария Александровна, к.п.с.н., доцент кафедры социальных технологий

Заведующий кафедрой:

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

РПД Б1.В.ДВ.06.01 «Стресс-менеджмент» одобрена на заседании кафедры социальных технологий. Протокол от «30» августа 2021г. №1.
В новой редакции Протокол №1 от «27» августа 2025г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

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

Дисциплина Б1.В.ДВ.06.01 «Стресс-менеджмент» обеспечивает формирование у обучающихся следующих универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций*:

ОТФ/ТФ и реквизиты ПС <i>(при наличии)**</i>	Код компетенции **	Наименование Компетенции **	Код индикатора достижения компетенций **	Наименование индикатора достижения компетенций **	Образовательный результат **
<p>На основе результатов Форсайт-сессии сессии кафедры СТ СЗИУ-филиала РАНХ от 10.09.2021г.</p> <p>ОТФ/ - Оказание первичной психологической помощи отдельным лицам (клиентам, сотрудникам организации), оказавшимся в трудной жизненной ситуации;</p> <p>ТФ/ - Психологическая диагностика лиц в рамках оказания консультативной (психологической) помощи;</p> <p>ТД/ - Организация и проведение первичной психологической диагностики в рамках личностного консультирования</p> <p>- Первичная психологическая дифференциация</p> <p>- Составление заключений по итогам психологического обследования</p>	ПКс-1	Способен осуществлять психологическое сопровождение организационно-управленческой деятельности	ПКс-1.3.	Способен осуществлять психологическое сопровождение организационно-управленческой деятельности	<p>ПКс-1.3. 3-1 Знает - знает теоретические основы применения психологических технологий, современных методов диагностики, актуальных вопросов и проблем, с учетом как отечественного, так и иностранного опыта;</p> <p>ПКс-1.3. У-1 Умеет - анализировать условия и факторы, способствующие развитию профессионального стресса, аргументировано оценивать факторы, влияющие на личностный рост сотрудников.</p>

** Дисциплина может формировать компетенцию полностью или частично.*

*** Должно соответствовать Приложению 1 к образовательной программе*

2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

Объем дисциплины

Объем дисциплины и виды учебной работы.

Общая объём дисциплины: 2,00 з.е., 72 ак. час.

Объем академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий 30 ак. часов., из них 14 ак. час. на лекции, 16 ак. час. на практические занятия.

42 ак. час. на самостоятельную работу обучающихся

Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина Б1.В.ДВ.06.01 «Стресс-менеджмент» разработана в соответствии с учебным планом подготовки бакалавров по направлению 37.03.01-«Психология». Дисциплина Б1.В.ДВ.06.01 «Стресс-менеджмент» в соответствии с учебным планом изучается на третьем курсе в пятом семестре.

Для освоения дисциплины студенты опираются на знания, умения, навыки, компетенции, сформированные в ходе изучения дисциплин: Б1.О.12 «Общая психология» (1-4 семестры) Б1.О.16 «Психофизиология» (3 семестр), Б1.О.15 «Психология личности» (3 семестр).

Овладение в процессе обучения знаниями, умениями и профессиональными компетенциями обеспечит эффективность изучения последующих дисциплин.

Знания, умения и навыки, полученные при изучении дисциплины, используются студентами при выполнении выпускных квалификационных работ, а также в дальнейшей практической информационно-технологической деятельности.

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

3. Содержание и структура дисциплины

3.1. Структура дисциплины

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование тем и (или) разделов	В С Е Г О	Объем дисциплины, ак.час										Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации		
			Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий							Самостоятельная работа					
			Период теоретического обучения				Период промежуточной аттестации (сессия)			СРкр	СРэк	СР			
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа		ИК	КСР	КЭ					Катт эк	К о н т р о л ь
			Л	ВЛ	ЛР	ПЗ									
Тема 1	Особенности взаимодействия организма с окружающей средой, понятие об адаптации.	10	2		2									УО*/ Д**	
Тема 2	Функциональное состояние организма.	10	2		2									УО/ Д	
Тема 3	Концепция стресса Г. Селье.	10	2		2									УО/ Д	

Тема 4	Концепция профессионального стресса: определение, факторы возникновения, подходы к изучению.	10	2			2							6	УО/Т***
Тема 5	Влияние стресса на профессиональное здоровье госслужащего.	10	2			2							6	УО/Д
Тема 6	Защитно-совладающее поведение, как основа преодоления стресса.	10	2			2							6	УО/Д
Тема 7	Управление стрессом: методы диагностики, профилактики и коррекции стрессовых состояний.	12	2			4							6	УО/Т
Промежуточная аттестация														Зачет
Контроль с/р													42	

Итого	72	14			16							42	
--------------	-----------	-----------	--	--	-----------	--	--	--	--	--	--	-----------	--

УО* – устный опрос;

Д**- доклад

Т*** – тестирование

Используемые сокращения:

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

ВЛ – видео лекции.

ЛР – лабораторные работы.

ПЗ – практические занятия (за исключением лабораторных работ).

ИК – индивидуальные консультации.

КСР – контроль самостоятельной работы

КЭ – консультации перед экзаменом

Каттэк – контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий

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

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

СРэк – самостоятельная работа на подготовку к экзамену.

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

***При реализации дисциплины с использованием ДОТ преподаватель самостоятельно адаптирует форму текущего контроля, указанного в таблице, к системе дистанционного обучения**

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

3.Содержание и структура дисциплины

Тема 1. Особенности взаимодействия организма с окружающей средой, понятие об адаптации - ПКс-1.3.

Содержание раздела: 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 - ПКс-1.3.

Содержание раздела: 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 - ПКс-1.3.

Содержание раздела: 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 - ПКс-1.3.

Содержание раздела: 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 - ПКс-1.3.

Содержание раздела: 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 - ПКс-1.3.

Содержание раздела: Концепция защитно-совладающего поведения. Копинг стратегии и механизмы психологической защиты. Профессиональная адаптация и дезадаптация. Психоэволюционная теория Р. Плутчика и теория сохранения ресурсов С. Хобфолла.

Тема 7. Управление стрессом: методы диагностики, профилактики и коррекции стрессовых состояний - ПКс-1.3.

Содержание раздела: 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. Типы оценочных материалов, показатели и критерии оценивания

4.1. Оценочные материалы по дисциплине Б1.В.ДВ.06.01 «Стресс-менеджмент» входят в состав оценочных материалов по образовательной программе. Совокупность оценочных материалов по всем дисциплинам образовательной программы составляет фонд оценочных средств (далее – ФОС). ФОС используется при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с целью оценивания достижения обучающимися планируемых результатов обучения.

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

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

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

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

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

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

4.4. Типы заданий, сценарии выполнения, критерии оценивания

ТИП ЗАДАНИЯ	ИНСТРУКЦИЯ	СЦЕНАРИИ ВЫПОЛНЕНИЯ	КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ
Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа из нескольких предложенных	Прочитайте текст, выберите правильный ответ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные вариант-ты ответа. 3. Выбрать один верный ответ. 4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа (например, 3 или В). 	Ответ считается верным, если правильно указана цифра или буква
Задание закрытого типа на установление соответствия	Прочитайте текст и установите соответствие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов. 2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 – вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.; список 2 – утверждения, свойства объектов и т.д. 3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов. 4. Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4). 	Ответ считается верным, если правильно указаны цифры или буквы
Задание закрытого типа с выбором нескольких	Прочитайте текст, выберите правильные ответы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается несколько правильных ответов из предложенных вариантов. 	Ответ считается верным, если правильно установлены все соответствия (позиции из

<p>правильных ответов из нескольких вариантов предложенных</p>		<p>2. Внимательно прочитать предложенные вариант-ты ответа.</p> <p>3. Выбрать несколько правильных ответов.</p> <p>4. Записать только номера (или буквы) выбранного варианта ответа (например, 1 4 или А Г).</p>	<p>одного столбца верно сопоставлены с позициями другого)</p>
<p>Задание закрытого типа на установление последовательности</p>	<p>Прочитайте текст и установите последовательность</p>	<p>1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов.</p> <p>2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.</p> <p>3. Построить верную последовательность из предложенных элементов.</p> <p>4. Записать буквы/цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в нужной последовательности (например, БАА или 135).</p>	<p>Ответ считается верным, если правильно указана вся последовательность цифр</p>
<p>Задание комбинированного типа с выбором одного правильного ответа из предложенных и обоснованием выбора</p>	<p>Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</p>	<p>1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов.</p> <p>2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.</p> <p>3. Выбрать один верный ответ.</p> <p>4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа.</p>	<p>Ответ считается верным, если правильно указана цифра или буква и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа</p>

		5. Записать аргументы, обосновывающие выбор ответа (например, 4 текст обоснования).	
Задание открытого типа с развернутым ответом	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса. 2. Продумать логику и полноту ответа. 3. Записать ответ, используя четкие компактные формулировки. 4. В случае расчетной задачи, записать решение и ответ 	<p>Ответ считается верным:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отсутствие фактических ошибок. 2. Раскрытие объема используемых понятий (полнота ответа). 3. Обоснованность ответа (наличие аргументов). 4. Логическая последовательность излагаемого материала.

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

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

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

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

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

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

УО – устный опрос, Т – тестирование, Д – доклад

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

Вопросы устного опроса

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.

Темы для докладов

1. Система «организм – среда»: экологическая и физиологическая основа адаптации.

Ключевые вопросы для раскрытия:

Дать характеристику системе «организм человека – окружающая среда» как единой, сложной и динамичной.

Классифицировать и охарактеризовать факторы окружающей среды (абиотические, биотические, антропогенные).

Раскрыть понятие гомеостаза как главной цели функционирования данной системы.

Обосновать, почему приспособление к меняющимся условиям является фундаментальным свойством жизни.

Акцент доклада: Фундаментальные основы взаимодействия, показывающие, почему адаптация вообще необходима.

2. Учение И.М. Сеченова об единстве организма и среды: исторический вклад в теорию адаптации.

Ключевые вопросы для раскрытия:

Проанализировать взгляды И.М. Сеченова на проблему взаимодействия организма со средой.

Раскрыть его представления о роли внешней среды в формировании психических и физиологических процессов.

Показать, как идеи Сеченова повлияли на современное понимание адаптации как активного, а не пассивного процесса.

Связь его учения с понятием гомеостаза и приспособления.

Акцент доклада: Историко-научный анализ, показывающий эволюцию взглядов на адаптацию от пассивного принятия к активному взаимодействию.

3. Сущность адаптации: свойство, процесс, цель и результат.

Ключевые вопросы для раскрытия:

Дать комплексное определение сущности адаптации, рассмотрев ее с четырех сторон:

Как свойство: Универсальная способность живого к саморегуляции.

Как процесс: Последовательные изменения в организме при столкновении с новыми условиями.

Как цель: Достижение состояния равновесия с окружающей средой (поддержание гомеостаза).

Как результат: Фактически достигнутая устойчивость организма к действию конкретного фактора.

Проиллюстрировать каждое понятие примерами.

Акцент доклада: Философский и методологический анализ, углубляющий понимание того, что такое адаптация в ее целостности.

4. Стадии и механизмы процесса адаптации: от «срочной» реакции к долговременной устойчивости.

Ключевые вопросы для раскрытия:

Детально охарактеризовать стадии процесса адаптации (например, начальная, стадия перестройки, стадия устойчивой адаптации).

Описать физиологические и биохимические механизмы, лежащие в основе каждой стадии (стресс-реакция, активация симпато-адреналовой системы, синтез новых белков и т.д.).

Объяснить разницу между срочной и долговременной адаптацией.

Показать, что происходит при срыве адаптации (истощение).

Акцент доклада: Физиологический и процессуальный взгляд на то, как именно происходит адаптация в организме шаг за шагом.

5. Виды адаптации человека: от генетической до социальной.

Ключевые вопросы для раскрытия:

Классифицировать и охарактеризовать основные виды адаптации:

Генетическая и фенотипическая.

Биологическая, социальная, психологическая.

Специфическая и неспецифическая.

Привести конкретные примеры каждого вида (например, акклиматизация к высокогорью — биологическая, специфическая; стресс менеджера — психологическая, неспецифическая).

Подчеркнуть уникальность социальной адаптации человека как высшей формы приспособления.

Акцент доклада: Систематизация знаний, демонстрирующая многообразие проявлений адаптационных процессов у человека.

Тема 2. Функциональное состояние организма.

Вопросы устного опроса

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.

Темы для докладов

1. Теория функциональных систем П.К. Анохина как основа понимания функциональных состояний.

Ключевые вопросы для раскрытия:

- Раскрыть ключевые положения теории П.К. Анохина: полезный приспособительный результат, системогенез, обратная афферентация.

- Описать архитектуру функциональной системы (стадии: афферентный синтез, принятие решения, акцептор результата действия, эфферентный синтез, оценка достигнутого результата).

- Объяснить, как смена функциональных состояний является следствием деятельности разных функциональных систем для достижения новых целей (результатов).

- Показать, что функциональное состояние — это интегративная характеристика активности всей системы в данный момент.

Акцент доклада: Системный подход. Доклад должен показать, что состояние организма — не случайный набор параметров, а целостная, управляемая модель, направленная на достижение конкретной цели.

2. Функциональное состояние: сущность, методологические подходы к определению и классификации.

Ключевые вопросы для раскрытия:

- Проанализировать различные подходы к определению понятия «функциональное состояние» (как фон для деятельности, как уровень активности

систем, как *modus operandi*).

- Детально раскрыть сущность функционального состояния по В.И. Медведеву.

- Рассмотреть критерии, по которым классифицируются функциональные состояния (уровень активации НС, адекватность деятельности, энергетическая стоимость и т.д.).

- Дать обзор основных видов функциональных состояний (бодрствование, утомление, стресс, напряжение и др.).

Акцент доклада: Методологический и терминологический анализ. Доклад отвечает на вопрос «Что такое ФС?» и систематизирует различные взгляды на эту проблему.

3. Нормальные и пограничные функциональные состояния: критерии различия и значение для деятельности.

Ключевые вопросы для раскрытия:

- Дать определение нормального функционального состояния (оптимальное для выполнения деятельности, обеспечивающее гомеостаз и успешное поведение).

- Охарактеризовать виды пограничных состояний (утомление, монотония, психическое пресыщение, состояние напряженности).

- Выделить четкие критерии перехода от нормального состояния к пограничному (снижение производительности, рост ошибок, вегетативные сдвиги, субъективный дискомфорт).

- Показать значение диагностики пограничных состояний для профилактики переутомления и сохранения здоровья.

Акцент доклада: Практико-ориентированный подход. Доклад фокусируется на состояниях, в которых находится большинство людей в процессе труда и учебы, и учит видеть границы нормы.

4. Патологические функциональные состояния: причины возникновения, характеристики и последствия.

Ключевые вопросы для раскрытия:

- Определить, что относится к патологическим функциональным состояниям (хронический стресс, переутомление, неврозы, депрессия).

- Проанализировать причины их возникновения: длительное воздействие экстремальных факторов, срыв адаптационных механизмов.

- Описать физиологические и психические характеристики патологических состояний (стойкие нарушения гомеостаза, дезорганизация поведения, снижение резистентности организма).

- Раскрыть возможные последствия для здоровья и социальной жизни человека.

Акцент доклада: Клинико-профилактический аспект. Доклад предупреждает о рисках, связанных с игнорированием пограничных состояний, и показывает серьезность их перехода в патологию.

5. Диагностика и регуляция функциональных состояний: от теории к практике.

Ключевые вопросы для раскрытия:

- Обзор методов диагностики функциональных состояний (психофизиологические, вегетативные, поведенческие, субъективные).

- Основываясь на теории функциональных систем, предложить возможные пути целенаправленной регуляции состояний (изменение цели, коррекция поведенческого акта, управление средой).

- Классифицировать методы регуляции (физиологические,

психологические, фармакологические, организационные).

- Привести конкретные примеры оптимизации состояний (борьба с утомлением, монотонией, стрессом).

Акцент доклада: Прикладное значение теории. Доклад отвечает на вопрос «Как измерить и управлять своим состоянием?», связывая фундаментальные знания с практикой самоконтроля и оздоровления.

Тема 3. Концепция стресса Г. Селье.

Вопросы устного опроса

1. Стресс как неспецифическая реакция организма.
2. Основные механизмы развития стресса.
3. Стадии развития стресса.
4. Эустресс.
5. Дистресс.
6. Понятие о стрессорах.

Темы для докладов

1. Классическая концепция стресса Г. Селье: общий адаптационный синдром и его стадии.

Ключевые вопросы для раскрытия:

- Раскрыть определение стресса по Г. Селье как неспецифической реакции организма на любые предъявленные ему требования.
- Дать понятие об общем адаптационном синдроме (ОАС) как универсальной модели реагирования.
- Детально охарактеризовать три стадии развития стресса по Селье: реакция тревоги, стадия резистентности и стадия истощения.
- Описать физиологические механизмы, лежащие в основе каждой стадии (роль гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы).

Акцент доклада: Фундаментальные, физиологические основы учения Селье. Доклад отвечает на вопрос «Как работает универсальный механизм стресса на уровне организма?».

2. Две стороны стресса: эустресс и дистресс. Факторы, определяющие характер стрессовой реакции.

Ключевые вопросы для раскрытия:

- Раскрыть ключевое различие между эустрессом («хорошим» стрессом) и дистрессом («плохим» стрессом).
- Проанализировать факторы, определяющие, перейдет ли стресс в конструктивную или деструктивную форму: интенсивность и длительность воздействия, индивидуальные особенности (генетика, опыт, психологический портрет), когнитивная оценка ситуации.
- Показать положительную роль эустресса в развитии, мотивации и адаптации.
- Объяснить, почему один и тот же фактор для одного человека – эустресс, а для другого – дистресс.

Акцент доклада: Дифференциация и субъективность стресса. Доклад показывает, что стресс – не всегда зло, и объясняет, от чего зависит его конечный эффект.

3. Острый и хронический стресс: сравнительный анализ механизмов, проявлений и последствий.

Ключевые вопросы для раскрытия:

- Дать сравнительную характеристику острой и хронической форм стресса.
- Описать механизмы и биологический смысл острой стрессовой реакции («бей или беги»).

- Раскрыть патогенез хронического стресса: почему длительная активация адаптационных систем приводит к их износу («цена адаптации»).

- Перечислить основные последствия хронического стресса для физического и психического здоровья (психосоматические заболевания, синдром выгорания, тревожные расстройства).

Акцент доклада: Временной фактор стресса. Доклад отвечает на вопрос «Чем опасен не сам стресс, а его затяжной характер?».

4. Психологический vs. физиологический подход к изучению стресса: вклад Г. Селье и современные представления.

Ключевые вопросы для раскрытия:

- Охарактеризовать физиологический подход Г. Селье, его сильные стороны и ограничения (акцент на неспецифичности, недооценка роли психики).

- Раскрыть суть психологического подхода: роль когнитивной оценки угрозы, эмоций, личностных особенностей.

- Показать, как современная наука интегрирует оба подхода, рассматривая стресс как комплексную психофизиологическую реакцию.

- Проанализировать, чем «стресс от реальной угрозы» (физиологический) отличается от «стресса от мнимой угрозы» (психологический).

Акцент доклада: Эволюция концепции стресса. Доклад демонстрирует, как учение Селье стало основой для более широких междисциплинарных исследований.

5. Профессиональный стресс в системе государственной службы: факторы риска и пути профилактики.

Ключевые вопросы для раскрытия:

- Классифицировать и охарактеризовать факторы профессиональной деятельности, провоцирующие развитие дистресса у госслужащих (высокая ответственность, работа с жалобами, ролевая неопределенность, публичность, информационные перегрузки).

- Проанализировать, как эти факторы связаны со стадиями общего адаптационного синдрома и риском развития хронического стресса и выгорания.

- Предложить возможные пути и методы профилактики профессионального стресса на организационном (оптимизация труда, корпоративная культура) и личностном (тайм-менеджмент, эмоциональная саморегуляция) уровнях.

Акцент доклада: Прикладное применение теории. Доклад переносит концепцию Селье в конкретную профессиональную среду, делая ее актуальной и осязаемой для аудитории.

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

Вопросы устного опроса

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.

Тестовые вопросы

1. Тип поведения, характеризующийся адекватным расходом ресурсов и своевременным их восстановлением, называется:
 1. преодолевающим;
 2. затратным;
 3. избегающим;
 4. экономным;
2. Группа заболеваний, возникающих при разрушительном действии стресса, определяется термином:
 1. психические;
 2. соматические;
 3. эндокринные;
 4. психосоматические;
3. 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.

Тема 5. Влияние стресса на профессиональное здоровье госслужащего.

Вопросы устного опроса

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.

Темы для докладов

1. Профессиональное здоровье госслужащего: сущность, критерии и угрозы в условиях хронического стресса.

Ключевые вопросы для раскрытия:

- Раскрыть многокомпонентное понятие «профессиональное здоровье» (физический, психический и социальный аспекты) применительно к госслужбе.
- Определить критерии сохранения профессионального здоровья (высокая работоспособность, устойчивая мотивация, позитивное самочувствие).
- Проанализировать, как профессиональный стресс выступает главной угрозой профессиональному здоровью, являясь причиной профессиональных болезней и деформаций.
- Сформулировать вывод о том, что управление стрессом — ключевой элемент сохранения профессионального здоровья госслужащего.

Акцент доклада: Базовое понятие и его актуальность. Доклад задает концептуальные рамки для всех последующих тем, отвечая на вопрос «Что такое профессиональное здоровье и почему оно под угрозой?».

2. От стресса к болезни: психосоматические расстройства и профессиональные деформации у госслужащих.

Ключевые вопросы для раскрытия:

- Раскрыть механизм формирования психосоматических расстройств под влиянием хронического профессионального стресса (на примере гипертонии, синдрома раздраженного кишечника, нарушений сна).
- Дать определение и классификацию профессиональных деформаций и деструкций (цинизм, эмоциональное истощение, ролевой ригидность, синдром «начальника»).
- Показать прямую связь между длительным стрессом, психосоматикой и негативными личностными изменениями, препятствующими эффективной службе.
- Проиллюстрировать примерами из профессиональной среды госслужащих.

Акцент доклада: Патологические последствия стресса. Доклад наглядно демонстрирует, как невидимое напряжение превращается в конкретные физические и личностные проблемы.

3. Синдром профессионального выгорания как кульминация хронического стресса на госслужбе.

Ключевые вопросы для раскрытия:

- Дать определение синдрому выгорания, описать его ключевые компоненты (эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция профессиональных достижений).
- Показать стадийность развития синдрома, связав его со стадиями общего адаптационного синдрома по Селье.
- Выделить специфические факторы на госслужбе, способствующие выгоранию (работа с «недовольными» гражданами, бюрократическая рутина, высокая ответственность при ограниченных полномочиях).
- Предложить меры профилактики и коррекции выгорания на организационном и индивидуальном уровнях.

Акцент доклада: Ключевая проблема. Доклад глубоко анализирует самое распространенное и разрушительное последствие профессионального стресса в помогающих и управленческих профессиях.

4. Группа риска: как поведение типа «А» и трудоголизм провоцируют профессиональный стресс у госслужащих.

Ключевые вопросы для раскрытия:

- Детально охарактеризовать личностный паттерн типа «А» (соревновательность, нетерпеливость, агрессивность, постоянное чувство цейтнота) и его связь с риском сердечно-сосудистых заболеваний.
- Разграничить понятия «трудоголизм» и «высокая работоспособность», раскрыв деструктивную природу первого (работа как единственный источник удовлетворения, неспособность к отдыху).
- Проанализировать, как эти модели поведения сами становятся мощными внутренними факторами стресса, усугубляя давление внешней среды.
- Дать рекомендации по самодиагностике и коррекции подобных поведенческих установок.

Акцент доклада: Внутренние факторы стресса. Доклад смещает фокус с внешних обстоятельств на личностные особенности, которые заставляют человека самому «подливать масло в огонь» стресса.

5. Антистресс-ресурс личности: профессионально важные качества госслужащего, препятствующие развитию стресса.

Ключевые вопросы для раскрытия:

- Классифицировать и охарактеризовать профессионально важные качества

(ПВК), повышающие стрессоустойчивость: эмоциональный интеллект, асертивность, высокий уровень самоконтроля, оптимизм, коммуникативная компетентность.

- Раскрыть понятие «копинг-стратегии» (стратегии совладания со стрессом) и их связь с личностными качествами.
- Показать, как развитие этих качеств является не просто личностным ростом, а ключевым фактором профессионального долголетия и эффективности на госслужбе.
- Предложить практические пути и методы развития этих качеств (тренинги, коучинг, саморефлексия).

Акцент доклада: Позитивный и профилактический подход. Доклад отвечает на самый главный вопрос: «Что помогает противостоять стрессу?», фокусируясь на внутренних ресурсах и возможностях их развития.

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

Вопросы устного опроса

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.
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.).

Темы для докладов

1. Концепция защитно-совладающего поведения: архитектура психологической устойчивости.

Ключевые вопросы для раскрытия:

- Раскрыть суть концепции защитно-совладающего поведения как интегративного процесса преодоления трудностей.
- Дать определение и провести сравнительный анализ двух основных компонентов: копинг-стратегий (сознательные, целенаправленные усилия) и механизмов психологической защиты (бессознательные, искажающие реальность процессы).
- Описать их функции: копинг – для управления стрессором, защита – для управления эмоциональным напряжением.
- Показать, как их взаимодействие определяет общую эффективность преодоления стресса.

Акцент доклада: Теоретический фундамент. Доклад создает четкую систему понятий, объясняя, из чего складывается поведение человека в стрессе и чем сознательное совладание отличается от бессознательной защиты.

2. Эволюция и экономия: психоэволюционная теория Р. Плутчика и теория сохранения ресурсов С. Хобфолла.

Ключевые вопросы для раскрытия:

- Изложить основные положения психоэволюционной теории Р. Плутчика: связь базовых эмоций с поведением выживания и их роль в формировании защитных механизмов.

- Раскрыть суть теории сохранения ресурсов (COR) С. Хобфолла: стресс как реакция на угрозу потери или реальную потерю ресурсов (материальных, социальных, энергетических, личностных).

- Провести сравнительный анализ: Плутчик делает акцент на биологических истоках защиты, Хобфолл – на социальных и экономических аспектах совладания.

- Показать, как эти теории взаимодополняют друг друга, объясняя разные аспекты защитно-совладающего поведения.

Акцент доклада: Объяснительные модели. Доклад углубляется в теоретические основы, показывая, *почему и зачем* у человека сформировались такие сложные системы реагирования на стресс.

3. Копинг-стратегии: содержание, классификация и эффективность в профессиональной среде.

Ключевые вопросы для раскрытия:

- Представить основные классификации копинг-стратегий: проблемно-фокусированный, эмоционально-фокусированный и копинг, ориентированный на оценку.

- Охарактеризовать эффективные и неэффективные стратегии в контексте профессиональной деятельности (например, планирование vs. избегание).

- Проанализировать, какие копинг-стратегии наиболее актуальны для преодоления типичных стрессоров на госслужбе (работа с возражениями, цейтнот, конфликты).

- Дать практические рекомендации по развитию адаптивных копинг-стратегий.

Акцент доклада: Практика сознательного преодоления. Доклад отвечает на вопрос «Что конкретно делать?», фокусируясь на активных, осознанных способах борьбы со стрессом.

4. Механизмы психологической защиты: невидимый щит личности.

Ключевые вопросы для раскрытия:

- Дать определение механизмам психологической защиты, описать их общие характеристики (бессознательность, искажение реальности).

- Классифицировать и охарактеризовать основные виды защитных механизмов (примитивные: отрицание, проекция; зрелые: юмор, сублимация).

- Проанализировать их адаптивный и дезадаптивный потенциал: когда защита помогает «переварить» травму, а когда становится препятствием для личностного роста и решения проблем.

- Показать, как проявляются разные типы защит в профессиональном поведении.

Акцент доклада: Бессознательные аспекты поведения. Доклад раскрывает скрытую сторону борьбы со стрессом, помогая понять иррациональные поступки коллег и самого себя.

5. От адаптации к дезадаптации: роль защитно-совладающего поведения в профессиональной деятельности.

Ключевые вопросы для раскрытия:

- Раскрыть понятия профессиональной адаптации (успешное вхождение в должность, эффективное выполнение задач) и профессиональной дезадаптации (снижение эффективности, конфликты, выгорание).
- Показать, как баланс копинг-стратегий и защитных механизмов определяет вектор развития: адаптацию (при доминировании зрелых защит и активного копинга) или дезадаптацию (при доминировании примитивных защит и избегания).
- Связать теорию сохранения ресурсов Хобфолла с профессиональным выгоранием как следствием хронической потери ресурсов при неэффективном совладании.
- Сформулировать вывод о том, что развитие адаптивного защитно-совладающего репертуара – основа профессионального здоровья и долголетия.

Акцент доклада: Интеграция и итог. Доклад связывает все предыдущие темы воедино, показывая, как теоретические концепции напрямую определяют практический профессиональный успех или неудачу.

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

Вопросы устного опроса

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.

Тестовые вопросы

1. Какие факторы, вызывающие стресс, наиболее характерны для профессиональной деятельности государственных служащих?
 1. физико-химические;
 2. информационно-семантические;
 3. организационные;
 4. биологические;
2. Важнейшим фактором, определяющим стрессоустойчивость человека, является:
 1. функциональное состояние организма;
 2. профессиональный опыт;
 3. темперамент;
 4. высокий уровень ответственности;
3. Какую стратегию поведения следует использовать в условиях стресса?
 1. затратную;
 2. компромиссную;
 3. преодолевающую;
 4. избегающую;

4. К психологическим методам коррекции функциональных состояний относится:

1. музыкальное кондиционирование;
2. массаж БАТ;
3. электротранквилизация;
4. все ответы верны;

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

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

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

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

Наименование контрольной точки	Максимальное количество баллов за работу в рамках КТ, которое может набрать студент	Коэффициент веса контрольной точки	Результат контрольной точки, участвующий в формировании итоговой балльной оценки по дисциплине (отражается в журнале БРС в СДО)
КТ – 1	100	0,16	16
КТ – 2	100	0,24	24
КТ- 3	100	0,18	18
Итого:	100	0,6	60

Формула расчета результата контрольной точки:

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

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

КТ-1

Тема 1.

Устный опрос

Доклады

Тема 2.*Устный опрос**Доклады***КТ-2****Тема 3.***Устный опрос**Доклады***Тема 4.***Устный опрос**Тестирование***КТ-3****Тема 5.***Устный опрос**Доклады***Тема 6.***Устный опрос**Доклады***Тема 7.***Устный опрос**Тестирование**Критерии оценивания результатов выполнения задания.**1. Критерии оценивания тестирования:*

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

1. Критерии оценивания УО:

Критерии оценки	Диапазон баллов	Описание критерия
<i>Содержание и раскрытие выбранных понятий</i>	<i>41-70</i>	<i>Детальное, последовательное раскрытие понятий, с применением примера</i>
	<i>21-40</i>	<i>Поверхностное раскрытие и описание понятий, без примера</i>
	<i>0-20</i>	<i>Понятия раскрыты минимально или не раскрыты вовсе</i>
<i>Корректность ответа</i>	<i>26-30</i>	<i>Ответ корректный, полностью соответствует изученному материалу</i>
	<i>1-25</i>	<i>Ответ частично правильный, студент смог (при подсказке) обнаружить ошибку и исправить ответ</i>
	<i>0</i>	<i>Ответ ошибочный</i>
Итого максимально:	100	

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

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

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

6.2. Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации.

Примерные вопросы 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 порофессиональной 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. Дезадаптация.
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.

Типовые проверочные задания для самоподготовки обучающегося к промежуточной аттестации:

ТИП ЗАДАНИЯ	СЦЕНАРИИ ВЫПОЛНЕНИЯ	ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ		
Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа из нескольких предложенных вариантов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Выбрать один верный ответ. 4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа (например, 3 или В). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Фактор, приводящий к развитию стресса, определяют термином: <ol style="list-style-type: none"> 1. стимул; 2. раздражитель; 3. сигнал; 4. стрессор; 		
		<ol style="list-style-type: none"> 2. Группа заболеваний, возникающих при разрушительном действии стресса, определяется термином: <ol style="list-style-type: none"> 1. психические; 2. соматические; 3. эндокринные; 4. психосоматические; 		
Задание закрытого типа на установление соответствия	<ol style="list-style-type: none"> 1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов. 2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 – вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Установите соответствие между структурными единицами текста и их определениями. 		
		<table border="1" style="width: 100%;"> <tbody> <tr> <td style="width: 30%;">1 Профессиональная пригодность</td> <td>а) совокупность качеств индивида, необходимых в той или иной профессиональной деятельности.</td> </tr> <tr> <td>2) Профессиональная</td> <td>б) процесс становления (восстановления) и</td> </tr> </tbody> </table>	1 Профессиональная пригодность	а) совокупность качеств индивида, необходимых в той или иной профессиональной деятельности.
1 Профессиональная пригодность	а) совокупность качеств индивида, необходимых в той или иной профессиональной деятельности.			
2) Профессиональная	б) процесс становления (восстановления) и			

	<p>список 2 – утверждения, свойства объектов и т.д.</p> <p>3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов.</p> <p>4. Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4).</p>	<p>адаптация</p> <p>3) Профессиональная надежность</p> <p>4) Профессиональная ориентация</p>	<p>поддержания динамического равновесия в системе «субъект труда — профессиональная среда».</p> <p>с) характеристика, обозначающая безошибочность, своевременность и безотказность выполнения профессиональных функций.</p> <p>д) процесс, помогающий людям выбрать подходящую профессию с учетом их интересов, способностей и потребностей рынка труда.</p>
<p>Задание закрытого типа с выбором нескольких правильных ответов из нескольких вариантов предложенных</p>	<p>1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается несколько правильных ответов из предложенных вариантов.</p> <p>2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.</p> <p>3. Выбрать несколько правильных ответов.</p>	<p>2. Установите соответствие между терминами и их описанием:</p> <p>1. Стресс</p> <p>2. Эустресс</p> <p>3. Общий адаптационный синдром</p>	<p>а). неспецифическая (общая) реакция организма на физическое или психологическое воздействие, нарушающее его гомеостаз, также – соответствующее состояние нервной системы организма всего или организма в целом.</p> <p>б) положительный когнитивный ответ на стресс, который не наносит вред здоровью и даёт чувство удовлетворения или другие положительные чувства.</p> <p>с) совокупность неспецифических реакций всего организма, носящих приспособительный и защитный характер и возникающих в ответ на чрезвычайно сильные повреждающие воздействия.</p> <p>1. Кого из перечисленных авторов можно считать основоположником научного изучения стресса?</p> <p>а) К.Роджерс</p> <p>б) К.К.Платонов</p> <p>с) В.М. Бехтерев</p> <p>д) Ганс Селье</p> <p>е) А.Маслоу</p>

	<p>4. Записать только номера (или буквы) выбранного варианта ответа (например, 1 4 или А Г).</p>	<p>f) Б.Г.Ананьев g) Г. Лассуэлл</p> <p>2. Признаками синдрома профессионального выгорания могут быть:</p> <p>a) а) психическое истощение b) б) физическое истощение c) c) снижение самооценки d) d) порывы энтузиазма e) e) негативное отношение к работе f) f) симптомы депрессии</p>												
<p>Задание закрытого типа на установление последовательности</p>	<p>1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов.</p> <p>2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.</p> <p>3. Построить верную последовательность из предложенных элементов.</p> <p>4. Записать буквы/цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в нужной последовательности (например, БВА или 135).</p>	<p>1. Стадии стресса по Гансу Селье:</p> <table border="1" data-bbox="887 618 1484 719"> <tr> <td>Стадия тревоги</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Стадия сопротивления</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Стадия истощения</td> <td>3</td> </tr> </table> <p>2 Фазы развития синдрома профессионального выгорания (по М. Burisch, 1994).</p> <table border="1" data-bbox="887 860 1484 1048"> <tr> <td>Снижение уровня собственного участия</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Эмоциональные реакции</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Фаза деструктивного поведения</td> <td>3</td> </tr> </table>	Стадия тревоги	1	Стадия сопротивления	2	Стадия истощения	3	Снижение уровня собственного участия	1	Эмоциональные реакции	2	Фаза деструктивного поведения	3
Стадия тревоги	1													
Стадия сопротивления	2													
Стадия истощения	3													
Снижение уровня собственного участия	1													
Эмоциональные реакции	2													
Фаза деструктивного поведения	3													
<p>Задание комбинированного типа с выбором одного правильного ответа из предложенных и обоснованием выбора</p>	<p>1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов.</p> <p>2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.</p> <p>3. Выбрать один верный ответ.</p> <p>4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа.</p> <p>5. Записать аргументы, обосновывающие выбор ответа (например, 4 текст обоснования).</p>	<p>1. Важнейшим фактором, определяющим стрессустойчивости человека, является:</p> <p>a) функциональное состояние организма; б) профессиональный опыт; в) темперамент г) высокий уровень ответственности.</p> <p>2. К психологическим детерминантам эффективной деятельности в условиях стресса следует отнести:</p> <p>А) мотивы и установки. Б) память и представление. В) свойства внимания Г) мышление.</p>												
<p>Задание открытого типа с развернутым ответом</p>	<p>1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса.</p> <p>2. Продумать логику и полноту ответа.</p> <p>3. Записать ответ, используя четкие компактные</p>	<p>1. Что такое гомеостаз?</p> <p>2. Расскажите о механизмах психологических защит.</p>												

	формулировки. 4. В случае расчетной задачи, записать решение и ответ	
--	--	--

6.3. Критерии и шкала оценивания на основе БРС.

Критерии и балльная шкала определяются преподавателем

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ	РЕЗУЛЬТАТ В БАЛЛАХ
Дан полный, в логической последовательности развернутый ответ на поставленный вопрос, где он продемонстрировал знания предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину, самостоятельно, и исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы, приводит собственные примеры по проблематике поставленного вопроса.	40
Дан развернутый ответ на поставленный вопрос, где студент демонстрирует знания, приобретенные на лекционных и семинарских занятиях, а также полученные посредством изучения обязательных учебных материалов по курсу, дает аргументированные ответы, приводит примеры, в ответе присутствует свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается неточность в ответе.	30-39
Дан ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой дисциплины, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы, знанием основных вопросов теории, слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры, недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа.	20-29
Дан ответ, который содержит ряд серьезных неточностей, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы, незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов, неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Выводы поверхностны.	0-19

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

При проведении промежуточной аттестации для выполнения проверочных заданий дополнительные материалы и оборудование не требуется.

7. Методические материалы по освоению дисциплины

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

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

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

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

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

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

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

8. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

8.1. Основная литература

1. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения: учебное пособие / Кобозев И. Ю., Шленков А. В., Семакова А. И. [и др.]; МВД России, Санкт-Петербургский университет. — Санкт-Петербург: Издательство Санкт-Петербургского университета МВД России, 2022.
2. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н.Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 299 с. – (Профессиональная практика). – ISBN 978-5-534 08627-0. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/539183>.
3. Кадыров Р.В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD): учебник и практикум для вузов / Р.В. Кадыров. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 644 с.– (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12558-0. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.urait.ru/bcode/542953>.
4. Караяни А.Г. Психология боевого стресса и стресс-менеджмента: учебное пособие для вузов / А. Г. Караяни. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 145 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12929-8. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/543278>.
5. Одинцова, М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 291 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5 534-16913-3. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/537070>.

8.2. Дополнительная литература

1. Водопьянова, Наталия Евгеньевна. Стресс-менеджмент: учебник для бакалавриата и магистратуры / Н.Е. Водопьянова. – М.: Юрайт, 2020. – 283 с.- <https://urait.ru/book/stress-menedzhment-453399>
2. Каменюкин, Андрей Геннадьевич. Стресс-менеджмент / А. Г. Каменюкин, Д. В. Ковпак. - СПб.: Питер, 2014. - 208 с.
3. Смирнова, Наталья Николаевна. Профессиональный стресс и стрессоустойчивость специалистов экстремального профиля деятельности / Н.Н. Смирнова, А.Г. Соловьев, М.В. Корехова, И.А. Новикова. – Архангельск: Изд-во СГМУ, 2017. – 161 с.
4. Лустин, Сергей Иванович. Стресс и стрессоустойчивость в профессиональной деятельности работников образования / С.И. Лустин, В.Ю. Чепрасов. – 17 Царскосельские чтения: материалы международной научной конференции. – СПб.: ЛГУ им. А.С. Пушкина, 2013. – С. 303-307.
5. Мандель, Борис Рувимович. Психология стресса / Б. Р. Мандель. – М.: Флинта, 2019. – 252 с. - <http://new.ibooks.ru/products/341692>
6. Одинцова, Мария Антоновна. Психология стресса. / М.А. Одинцова, Н.Л. Захарова. – М.: Юрайт, 2020. – 299 с.- <https://urait.ru/book/psihologiya-stressa-451167>

8.3 Нормативные правовые документы и иная правовая информация

Не используются

Сайт научной библиотеки СЗИУ <http://nwipa.ru>

1. Электронные учебники электронно - библиотечной системы (ЭБС) «Айбукс»
2. Электронные учебники электронно – библиотечной системы (ЭБС) «Лань»
3. Научн-практические статьи по финансам и менеджменту Издательского дома «Библиотека Гребенникова»
4. Статьи из периодических изданий по общественным и гуманитарным наукам «Ист - Вью»
5. Энциклопедии, словари, справочники «Рубрикон»
6. Англоязычные ресурсы EBSCO Publishing- доступ к мультидисциплинарным полнотекстовым базам данных различных мировых издательств по бизнесу, экономике, финансам, бухгалтерскому учету, гуманитарным и естественным областям знаний, рефератам и полным текстам публикаций из научных и научно–популярных журналов.

8.3. Нормативные правовые документы и иная правовая информация

Не используются

8.4. Интернет-ресурсы

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

Русскоязычные ресурсы.

Электронно-библиотечные системы (ЭБС):

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

Периодические издания:

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

Англоязычные ресурсы.

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

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

№ п/п	Наименование
1.	Специализированные залы для проведения лекций, оснащенные персональным компьютером/ноутбуком и мультимедийным проектором
2.	Аудитории и компьютерные классы, оборудованные посадочными местами и персональными компьютерами с выходом в Интернет для проведения практических занятий
3.	«МТС Линк» — российская платформа для онлайн-коммуникаций и совместной работы команд ; «Яндекс Телемост» — сервис для видеоконференций от Яндекса; Я-мессенджер
4.	Технические средства обучения: персональные компьютеры; программные средства, обеспечивающие просмотр видеофайлов в форматах AVI, MPEG-4, DivX, RMVB, WMV; программы для работы с электронными таблицами для обработки, анализа и визуализации данных; соответствующие онлайн-инструменты для построения интеллект-карты и моделей в различных нотациях
5.	Научная библиотека (в т.ч. электронные информационные ресурсы научной библиотеки)
6.	СДО Академии https://lms.ranepa.ru/