

АНО ВО «Межрегиональный открытый социальный институт»

УТВЕРЖДЕНО

на заседании Совета факультета  
экономико-правового и психолого-  
педагогического образования  
Протокол заседания Совета факультета  
№ 2 « 30 » сентября 2021 г.  
Декан факультета экономико-правового и  
психолого-педагогического образования  
О.Е. Баланчук



ОДОБРЕНО

на заседании кафедры общей и  
специальной психологии и педагогики  
Протокол заседания кафедры  
№ 2 « 30 » сентября 2021 г.  
Зав. кафедрой общей и специальной  
психологии и педагогики  
И.А. Загайнов

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебной дисциплине

Психология профессионального стресса

образовательная программа

(наименование)

37.04.01 Психология.

форма обучения

Психология управления, консультирование и коучинг

очно-заочная

Йошкар-Ола, 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
2. Структура учебной дисциплины для очно-заочной формы обучения .....	5
3. Содержание учебной дисциплины.....	6
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	11
5. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины .....	12
6. Методические указания для обучающихся по усвоению дисциплины.....	14
Приложение к РПУД.....	18

## 1. Пояснительная записка

### Цель изучения учебной дисциплины:

Цель – ознакомление с современными концепциями изучения стресса, причинами возникновения и формами проявления стрессовых состояний, влиянием стресса на успешность деятельности и здоровье профессионала, психологическими методами диагностики, профилактики и коррекции стресса.

### Место учебной дисциплины в учебном плане:

Учебная дисциплина «Психология профессионального стресса» относится к дисциплинам по выбору (ДВ.2) модуля психологическое консультирование и коучинг части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана по направлению подготовки 37.04.01 Психология. Психология управления, консультирование и коучинг.

**Перечень планируемых результатов обучения по учебной дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций:**

Компетенция (код и наименование)	Индикаторы компетенций (код и наименование)	Результаты обучения
ПК-2. Способен осуществлять групповое и индивидуальное психологическое консультирование и сопровождение участников организационного взаимодействия	ПК-2.2. Организует психологическое консультирование и коррекцию выявленных психологических проблем	<b>Знать:</b> закономерности функционирования и развития психики в стрессовых ситуациях <b>Уметь:</b> планировать психологические мероприятия коррекции стрессовых состояний личности и группы <b>Владеть:</b> Навыками и приёмами профилактики, коррекции психологических свойств и состояний, характеристик психических процессов, поведения и деятельности в стрессовых ситуациях
	ПК-2.3. Осуществляет психологическую коррекцию внутриличностных и групповых проблем в условиях конструктивного и бесконфликтного поведения	<b>Знать:</b> приемы предупреждения и коррекции профессионального стресса <b>Уметь:</b> ориентироваться в области психокоррекционных методов и средств с целью

		эффективной коррекции стрессовых состояний <b>Владеть:</b> технологиями и процедурами оказания психологической помощи при стрессе
--	--	--

**Формы текущего контроля успеваемости обучающихся:** устный опрос, доклад, реферат.

**Форма промежуточной аттестации:** экзамен.

## 2. Структура учебной дисциплины для очно-заочной формы обучения

Общая трудоёмкость учебной дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч., в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем 24 ч., промежуточная аттестация 27 ч., самостоятельная работа обучающихся 57 ч., 4 семестр.

№ п/п	Раздел учебной дисциплины/темы	Всего	Виды учебной работы (в часах)				
			Контактная			Промежуточная аттестация	Самостоятельная работа
			Лекции	Семинар/ Практические занятия/ курсовая работа	Лабораторные занятия		
1	Проблема стресса: актуальность и современное состояние	11	1	3			7
2	Классическая теория стресса Г. Селье	10	1	2			7
3	Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Субсиндромы стресса	10	1	2			7
4	Современные психологические подходы к изучению стресса	10	1	2			7
5	Основные причины и формы проявления стрессовых состояний в труде	9	-	2			7
6	Длительное переживание стресса и личностная дезадаптация	10	1	2			7
7	Психодиагностика стресса	9	-	2			7
8	Методы профилактики и коррекции стресса. Стресс-менеджмент.	12	1	3			8
	<b>экзамен:</b>	<b>27</b>				<b>27</b>	
	<b>итого:</b>	<b>108</b>	<b>6</b>	<b>18</b>		<b>27</b>	<b>57</b>

### 3. Содержание учебной дисциплины

№	Наименование раздела учебной дисциплины /темы	Содержание
1	Проблема стресса: актуальность и современное состояние	<p><b>Перечень вопросов, выносимых на лекционное занятие</b> Социально-экономические и медико-демографические аспекты изучения стресса. Влияние стресса на здоровье и деятельность человека.</p> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на Семинар/практическое занятие</b> Выявление признаков стресса. Эмоционально значимые события из своего ближайшего прошлого (экзамен, публичное выступление, ожидание приема у стоматолога и пр.). Какие признаки эмоционального стресса были характерны. Задание: Признаки занести в таблицу («Состояние» - Интеллектуальные симптомы» - «Поведенческие симптомы» - «Эмоциональные симптомы» - «Физиологические симптомы».</p> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы</b> Понятие психического здоровья. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации, их распространенность. Профессиональный стресс и психическое здоровье специалиста. Подготовка доклада/ реферата</p>
2	Классическая теория стресса Г. Селье	<p><b>Перечень вопросов, выносимых на лекционное занятие</b> Предпосылки создания и распространения концепции стресса. Развитие концепций адаптации и гомеостатического регулирования жизнедеятельности организма в физиологии и психофизиологии.</p> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на Семинар/практическое занятие</b> Определение уровня психологического стресса с помощью одной из методик: шкала PSM-25, опросник «Определение нервно-психического напряжения» (Немчин Т.А.); «Шкала оценки субъективной комфортности» (А. Леонова) и др.</p> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы</b> Понятие общего адаптационного синдрома, введенного Г. Селье. «Триада признаков» стресса, физиологические механизмы возникновения. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье, уровни адаптации. Перестройка функциональных систем обеспечения деятельности на разных стадиях адаптации. Различие понятий «eustress» и «distress». Роль классической концепции стресса Г.Селье в развитии психологических концепций изучения стресса.</p>

		Подготовка доклада/ реферата
3	Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Субсиндромы стресса	<b>Перечень вопросов, выносимых на лекционное занятие</b> Многозначность понятия «стресс». Различение понятий стресса и стрессора. Понятия физиологического и психологического стресса.
		<b>Перечень вопросов, выносимых на Семинар/ практическое занятие</b> Диагностика индивидуально-психологических особенностей, влияющих на предрасположенность к стрессу (диагностика склонности к типу А поведения, экспресс-диагностика склонности к немотивированной тревожности и др.).
		<b>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы</b> Физиологические механизмы стресса - нервная и гуморальная регуляция (симпато-адреналовая система, гипоталамо-аденогипофизарно-надпочечниковая ось). Гормоны стресса. Роль сердечно-сосудистой системы при формировании стрессорных реакций. Значение нервной системы в преодолении стресса. Особенности психологического и эмоционального стресса. Дифференцировка стресса и других состояний. Субсиндромы проявлений стресса: вегетативный, эмоционально-поведенческий, когнитивный, социально-психологический. Симптомокомплексы проявлений и их связь с успешностью поведенческой адаптации. Кризисные ранги стресса при чрезмерном нарастании экстремальных воздействий. Динамика стрессовых состояний и факторы, влияющие на развитие стресса: врожденные особенности организма и ранний детский опыт, личностные особенности, факторы социальной среды, когнитивные факторы. Подготовка доклада/ реферата
4	Современные психологические подходы к изучению стресса	<b>Перечень вопросов, выносимых на лекционное занятие</b> Экологический подход к изучению стресса. Стресс как результат дисбаланса между требованиями среды и ресурсами человека. Витаминная модель психического здоровья П. Варра и др.
		<b>Перечень вопросов, выносимых на Семинар/ практическое занятие</b> Выявление копинг-стратегий (знакомство со шкалой SACS («Стили совладающего поведения»), методика «Индикатор копинг-стратегий Д.Амирхан» и др.).
		<b>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы</b> Трансактный подход к изучению стресса. Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса. Роль субъективного образа ситуации и факторов когнитивной оценки в развитии стрессовых реакций.

		<p>Понятие стратегий совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы), их классификация по типу основной направленности. Индивидуальные формы совладающего поведения (модель С. Хобфолла). Трансактная модель стресса Т. Кокса.</p> <p>Регуляторный подход к изучению стресса. Смена механизмов регуляции деятельности в процессе развития стрессовых состояний. Регуляторные модели динамики состояний человека (Д. Бродбент, А.Б. Леонова). Острые и хронические формы стрессовых состояний, симптомокомплексы их проявлений.</p> <p>Структурносистемный анализ стрессовых состояний.</p> <p>Подготовка доклада/ реферата</p>
5	Основные причины и формы проявления стрессовых состояний в труде	<p><b>Перечень вопросов, выносимых на Семинар/ практическое занятие</b></p> <p>Экзаменационный стресс, его формы и проявления. Работа в мини-группах. Студентам предлагается ответить на ряд вопросов о причинах и формах проявления экзаменационного стресса, обсудить результаты, предложить меры по профилактике экзаменационного стресса.</p> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы</b></p> <p>Общие закономерности профессиональных стрессов. Условия и факторы развития стресса в труде. Характеристика информационного и коммуникативного стресса. Тайм-синдром менеджера. Роль субъективной значимости труда в развитии профессионального стресса. Стресс и профессиональная ответственность. Организационные факторы стресса. Конфликт и неопределенность профессиональных ролей. Роль санитарно-гигиенических факторов в развитии стресса. Стресс и отношения в коллективе. Влияние личностных особенностей на развитие профессионального стресса. Примеры профессиональных стрессов: учебный стресс, спортивный стресс, стресс руководителя и др. Стресс и профессиональное здоровье педагога, психолога.</p> <p>Понятие стрессоустойчивости и психологические условия ее развития.</p> <p>Подготовка доклада/ реферата</p>
6	Длительное переживание стресса и личностная дезадаптация	<p><b>Перечень вопросов, выносимых на лекционное занятие</b></p> <p>Временная динамика и индивидуальные особенности в процессе неадекватного реагирования на стрессогенную ситуацию. Стадии развития и отреагирования острых стрессовых состояний. Накопление и отсроченные эффекты переживания стресса.</p> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на Семинар/ практическое занятие</b></p> <p>Знакомство с методами диагностики посттравматического стрессового расстройства и его</p>



		<p>симптомов («Миссисипская шкала для оценки посттравматических реакций», «Шкала безнадежности» Бека и др.).</p> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы</b> Хронические и пограничные состояния (хроническое утомление, астенический синдром, депрессия, неврозы и неврозоподобные состояния). Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них (модель М. Хоровитца). Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса, механизмы фиксации в форме устойчивых личностных свойств и поведенческих факторов риска. Влияние хронического стресса на развитие личностных и поведенческих деформаций: профессионально-личностные акцентуации, синдром эмоционального выгорания, синдром посттравматического стресса. Подготовка доклада/ реферата</p>
7	Психодиагностика стресса	<p><b>Перечень вопросов, выносимых на Семинар/ практическое занятие</b> Методическое обеспечение диагностики и измерения стрессов на работе («Шкала организационного стресса», «Экспресс диагностика стрессогенных факторов в деятельности руководителя», анкета «Пространство организационных проблем»). Дифференциальная диагностика состояний сниженной работоспособности (опросник ДОРС).</p> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы</b> Стресс как предмет психодиагностики. Возможность использования объективных показателей изменения физиологических функций для оценки стресса. Субъективные показатели стресса. Симптоматический и патогенетический подход к изучению стресса. Методики оценки стресса как ответной реакции на стрессоры среды. Организационная диагностика стресса. Ситуационный подход к стрессу: оценка стрессогенности ситуаций на рабочем месте. Диагностика синдромов профессионального стресса. Подготовка доклада/ реферата</p>
8	Методы профилактики и коррекции стресса. Стресс-менеджмент.	<p><b>Перечень вопросов, выносимых на лекционное занятие</b> Управление стрессом: организационное, медицинское, психологическое направления и их реализация. Основные подходы к борьбе со стрессом: объектная и субъектная парадигмы. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса.</p> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на Семинар/ практическое занятие</b> Практическое занятие: упражнение «Мои главные стрессоры». Студенты работают с таблицей: «Стрессор» -</p>

	<p>«Интенсивность» - «Контроль над событием» - «Временной фактор» - «Частота повторения». Результаты обсуждаются в ходе общей дискуссии.</p> <p><b>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы</b></p> <p>Методы устранения причин развития стресса. Объектная и субъектная парадигмы. Методы непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия). Методы психологической саморегуляции и управление стрессом. Аутогенная тренировка. Метод биологической обратной связи. Дыхательные техники. Мышечная релаксация. Рациональная психотерапия. Диссоциирование от стресса. Использование позитивных образов (визуализация). Медитация. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков. Эффективное целеполагание как метод профилактики стрессов.</p> <p>Подготовка доклада/ реферата</p>
--	---

#### **Распределение трудоемкости СРС при изучении учебной дисциплины**

Вид самостоятельной работы	Трудоемкость (час)
Подготовка к зачету	12
Проработка конспекта лекций	8
Подготовка к практическим (семинарским) занятиям	12
Проработка учебного материала	17
Написание докладов и рефератов	8
Решение отдельных задач	-

#### 4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

##### Основная литература

1. Одинцова, М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490085>.

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, 2022. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492461>.

##### Дополнительная литература

1. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент: учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492275>.

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, 2022. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492461>.

3. Водопьянова, Н. Е. Психология управления персоналом. Психическое выгорание: учебное пособие для вузов / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07711-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492274>.

## 5. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническую базу для проведения лекционных и практических занятий по учебной дисциплине составляют:

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения (реквизиты подтверждающего документа)
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, (ауд. 404)	Основное учебное оборудование: специализированная мебель (учебные парты, стулья, стол преподавателя, учебная доска). Технические средства обучения: переносной ноутбук, мультимедийный проектор, экран	СПС «Консультант Плюс», СПС «Гарант» (договор о сотрудничестве от 23.09.2013 г. с ЗАО «Компьютерные технологии» (ПС Гарант)), регистрационный лист зарегистрированного пользователя ЭПС «Система ГАРАНТ» от 16.02.2012 г. №12-40272-000944; договоры с ООО «КонсультантПлюс Марий Эл» №2017-СВ-4 от 28.12.2016 г., Windows 10 Education, Windows 8, Windows 7 Professional (Microsoft Open License), Office Standart 2007, 2010 (Microsoft Open License), Office Professional Plus 2016 (Microsoft Open License) , P7 – Офис. Профессиональный. (суб. договор № 010/ЙО22-003848 от 01.12.2022), Dr Web Deskto Security Suite (K3) (суб. договор № 010/ЙО22-003847 от 01.12.2022)
Помещение для самостоятельной работы, (каб. 303)	Основное учебное оборудование: специализированная мебель (учебные парты, стулья, стол преподавателя, учебная доска). Технические средства обучения: Компьютерная техника (ASUSTeK Computer INC. H110M-R/Intel(R) Celeron(R) CPU G3930 @ 2.90GHz/4096.00 (DIMM_B1-4096.00))	СПС «Консультант Плюс», СПС «Гарант» (договор о сотрудничестве от 23.09.2013 г. с ЗАО «Компьютерные технологии» (ПС Гарант)), регистрационный лист зарегистрированного пользователя ЭПС «Система ГАРАНТ» от 16.02.2012 г. №12-40272-000944; договоры с ООО «КонсультантПлюс Марий Эл» №2017-СВ-4 от 28.12.2016 г. Windows 7 Professional (Средства для разработки и проектирования, доступные по подписке Microsoft Imagine Premium). Sys Ctr Endpoint Protection ALNG Subscriptions VL OLVS E 1Month AcademicEdition Enterprise Per User (Сублиц. договор № Tr000171440 17.07.2017). Office Prosessional 2010 (Microsoft Open License). Архиватор 7-zip (GNU

		LGPL). Adobe Acrobat Reader DC (Бесплатное ПО). Adobe Flash Player (Бесплатное ПО) , P7 – Офис. Профессиональный. (суб. договор № 010/ЙО22-003848 от 01.12.2022), Dr Web Desktop Security Suite (КЗ) (суб. договор № 010/ЙО22-003847 от 01.12.2022).
--	--	--

## **6. Методические указания для обучающихся по усвоению дисциплины**

### **Методические указания для обучающихся с целью подготовки к лекционным занятиям**

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

В ходе лекционных занятий необходимо:

– вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации.

– желательно оставлять в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

– задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций;

– дорабатывать конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой – в ходе подготовки к семинарам изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы.

### **Методические указания для подготовки к практическим (семинарским) занятиям**

Начиная подготовку к семинарскому занятию, необходимо обратить внимание на конспект лекций, разделы учебников и учебных пособий, которые способствуют общему представлению о месте и значении темы в изучаемом курсе. Затем следует поработать с дополнительной литературой, сделать записи по рекомендованным источникам. Подготовка к семинарскому занятию включает 2 этапа:

- 1й этап - организационный;
- 2й этап - закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе обучающийся планирует свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания, выданного на самостоятельную работу;
- подбор рекомендованной литературы;
- составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе.

Второй этап включает непосредственную подготовку обучающегося к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная её 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 применения рассматриваемых теоретических вопросов.

В процессе этой работы обучающийся должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале. Заканчивать подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам. В процессе подготовки к занятиям рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретает практика в изложении и разъяснении

полученных знаний, развивается речь. При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Готовясь к консультации, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

Ввиду трудоемкости подготовки к семинару следует продумать алгоритм действий, еще раз внимательно прочитать записи лекций и уже готовый конспект по теме семинара, тщательно продумать свое устное выступление.

Записи имеют первостепенное значение для подготовки к семинарским работы обучающихся. Они помогают понять построение изучаемого материала, выделить основные положения и проследить их логику. Ведение записей способствует превращению чтения в активный процесс, мобилизует, наряду со зрительной, и моторную память. Следует помнить: у обучающегося, систематически ведущего записи, создается свой индивидуальный фонд подсобных материалов для быстрого повторения прочитанного, для мобилизации накопленных знаний. Особенно важны и полезны записи тогда, когда в них находят отражение мысли, возникшие при самостоятельной работе. Важно развивать умение сопоставлять источники, продумывать изучаемый материал.

Большое значение имеет совершенствование навыков конспектирования. Преподаватель может рекомендовать обучающимся следующие основные формы записи: план (простой и развернутый), выписки, тезисы.

Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах.

План - это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект - это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов.

План-конспект - это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

Текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

Свободный конспект - это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

Тематический конспект составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то схеме (вопросу).

На семинаре каждый его участник должен быть готовым к выступлению по всем поставленным в плане вопросам, проявлять максимальную активность при их рассмотрении. Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Необходимо следить, чтобы выступление не сводилось к репродуктивному уровню (простому воспроизведению текста), не допускать и простое чтение конспекта. Необходимо, чтобы выступающий проявлял собственное отношение к тому, о чем он говорит, высказывал свое личное мнение, понимание, обосновывал его и мог сделать правильные выводы из сказанного.

Выступления других обучающихся необходимо внимательно и критически слушать, подмечать особенное в суждениях обучающихся, улавливать недостатки и ошибки. При этом обратить внимание на то, что еще не было сказано, или поддержать и развить интересную мысль, высказанную выступающим. Изучение обучающимися фактического материала по теме практического занятия должно осуществляться заблаговременно. Под фактическим материалом следует понимать специальную литературу по теме занятия, систему нормативных правовых актов, а также арбитражную практику по рассматриваемым проблемам. Особое внимание следует обратить на дискуссионные теоретические вопросы в системе изучаемого вопроса: изучить различные точки зрения ведущих ученых, обозначить противоречия современного законодательства.

Для систематизации основных положений по теме занятия рекомендуется составление конспектов.

При этом следует обратить внимание на:

- составление списка нормативных правовых актов и учебной и научной литературы по изучаемой теме;
- изучение и анализ выбранных источников;
- изучение и анализ арбитражной практики по данной теме, представленной в информационно - справочных правовых электронных системах и др.;
- выполнение предусмотренных программой заданий в соответствии с тематическим планом;
- выделение наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме, получение разъяснений и рекомендаций по данным вопросам с преподавателями кафедры на консультациях;
- проведение самоконтроля путем ответов на вопросы текущего контроля знаний, решения представленных в учебно-методических материалах кафедры задач, тестов, написания рефератов и эссе по отдельным вопросам изучаемой темы.

Семинарские занятия завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений, приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, аргументации и защиты выдвигаемых положений, а также для контроля преподавателем степени подготовленности обучающихся по изучаемой дисциплине.

#### **Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины в ходе самостоятельной работы**

Методика организации самостоятельной работы обучающихся зависит от структуры, характера и особенностей изучаемой дисциплины, объема часов на ее изучение, вида заданий для самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных особенностей обучающихся и условий учебной деятельности.

При этом преподаватель назначает обучающимся варианты выполнения самостоятельной работы, осуществляет систематический контроль выполнения обучающимися графика самостоятельной работы, проводит анализ и дает оценку выполненной работы.

Своевременное и качественное выполнение самостоятельной работы базируется на соблюдении настоящих рекомендаций и изучении рекомендованной литературы. Обучающийся может дополнить список использованной литературы современными источниками, не представленными в списке рекомендованной литературы, и в дальнейшем использовать собственные подготовленные учебные материалы при написании контрольных (РГР), курсовых и выпускных квалификационных работ.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в аудиторной и внеаудиторной формах. Самостоятельная работа обучающихся в аудиторное время может включать:

- конспектирование (составление тезисов) лекций, выполнение контрольных работ;
- решение задач;
- работу со справочной и методической литературой;
- работу с нормативными правовыми актами;
- выступления с докладами, сообщениями на семинарских занятиях;
- защиту выполненных работ;
- участие в оперативном (текущем) опросе по отдельным темам изучаемой дисциплины;
- участие в собеседованиях, деловых (ролевых) играх, дискуссиях, круглых столах, конференциях;



- участие в тестировании и др.
- Самостоятельная работа обучающихся во внеаудиторное время может состоять из:
- повторение лекционного материала;
  - подготовки к семинарам (практическим занятиям);
  - изучения учебной и научной литературы;
  - изучения нормативных правовых актов (в т.ч. в электронных базах данных);
  - решения задач, выданных на практических занятиях;
  - подготовки к контрольным работам, тестированию и т.д.;
  - подготовки к семинарам устных докладов (сообщений);
  - подготовки рефератов, эссе и иных индивидуальных письменных работ по заданию преподавателя;
  - выполнения курсовых работ, предусмотренных учебным планом;
  - выделение наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме, получение разъяснений и рекомендаций по данным вопросам с преподавателями кафедры на их еженедельных консультациях;
  - проведение самоконтроля путем ответов на вопросы текущего контроля знаний, решения представленных в учебно-методических материалах кафедры задач, тестов;
  - написания рефератов и эссе по отдельным вопросам изучаемой темы.
  - подготовки к семинарам устных докладов (сообщений);
  - подготовки рефератов, эссе и иных индивидуальных письменных работ по заданию преподавателя;
  - выполнения курсовых работ, предусмотренных учебным планом;
  - выполнения выпускных квалификационных работ и др.

**Фонд оценочных средств  
для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

по дисциплине

Психология профессионального стресса

образовательная программа

(наименование)

37.04.01 Психология.

Психология управления, консультирование и коучинг

Йошкар-Ола, 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по учебной дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций. Описание показателей оценивания компетенций. ....	20
2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в процессе освоения образовательной программы, критерии оценивания. ....	22
3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	46

**1. Перечень планируемых результатов обучения по учебной дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций. Описание показателей оценивания компетенций.**

В процессе освоения образовательной программы обучающиеся осваивают компетенции указанные в федеральных государственных образовательных стандартах высшего образования, сопоставленные с видами деятельности. Освоение компетенций происходит поэтапно через последовательное изучение учебных дисциплин, практик, подготовки ВКР и других видов работ, предусмотренных учебным планом АНО ВО МОСИ.

<b>Компетенция</b> (код и наименование)	<b>Индикаторы компетенций</b> (код и наименование)	<b>Результаты обучения</b>	<b>Оценочные средства</b> представление в ФОС
ПК-2. Способен осуществлять групповое и индивидуальное психологическое консультирование и сопровождение участников организационного взаимодействия	ПК-2.2. Организует психологическое консультирование и коррекцию выявленных психологических проблем	<p><b>Знать:</b> закономерности функционирования и развития психики в стрессовых ситуациях</p> <p><b>Уметь:</b> планировать психологические мероприятия коррекции стрессовых состояний личности и группы</p> <p><b>Владеть:</b> Навыками и приёмами профилактики, коррекции психологических свойств и состояний, характеристик психических процессов, поведения и деятельности в стрессовых ситуациях</p>	Темы докладов, Темы рефератов, Вопросы для устного опроса, Перечень вопросов к экзамену
	ПК-2.3. Осуществляет психологическую коррекцию внутриличностных и групповых проблем в условиях конструктивного и бесконфликтного поведения	<p><b>Знать:</b> приемы предупреждения и коррекции профессионального стресса</p> <p><b>Уметь:</b> ориентироваться в области психокоррекционных методов и средств с целью эффективной коррекции стрессовых состояний</p> <p><b>Владеть:</b> технологиями и</p>	Темы докладов, Темы рефератов, Вопросы для устного опроса, Перечень вопросов к экзамену

		процедурами оказания психологической помощи при стрессе	
--	--	---	--

**2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в процессе освоения образовательной программы, критерии оценивания.**

**Текущая аттестация по дисциплине *Психология профессионального стресса***

Обучающиеся по направлению подготовки 37.04.01 Психология. Психология управления, консультирование и коучинг проходят текущую аттестацию в 4 семестре.

Оценочные средства текущего контроля:

- реферат;
- доклад;
- устный опрос.

Основные виды оценочных средств по темам представлены в таблице

<b>№ п\п</b>	<b>Контролируемые разделы (темы) дисциплины</b>	<b>Код контролируемой компетенции/ Индикаторы достижения компетенций</b>	<b>Наименование оценочного средства</b>
1	Проблема стресса: актуальность и современное состояние	ПК-2.2, ПК-2.3	Устный опрос Реферат/ доклад
2	Классическая теория стресса Г. Селье	ПК-2.2, ПК-2.3	Устный опрос Реферат/ доклад
3	Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Субсиндромы стресса	ПК-2.2, ПК-2.3	Устный опрос Реферат/ доклад
4	Современные психологические подходы к изучению стресса	ПК-2.2, ПК-2.3	Устный опрос Реферат/ доклад
5	Основные причины и формы проявления стрессовых состояний в труде	ПК-2.2, ПК-2.3	Устный опрос Реферат/ доклад
6	Длительное переживание стресса и личностная дезадаптация	ПК-2.2, ПК-2.3	Устный опрос Реферат/ доклад
7	Психодиагностика стресса	ПК-2.2, ПК-2.3	Устный опрос Реферат/ доклад
8	Методы профилактики и коррекции стресса. Стресс-менеджмент.	ПК-2.2, ПК-2.3	Устный опрос Реферат/ доклад

**Вопросы для устного опроса**

<b>Открытый вопрос</b>	<b>Ответ</b>	<b>Формируемая компетенция</b>
1. Определите различные значения понятия «стресс», используемого в современной научной литературе.	Во-первых, под стрессом понимается сильное неблагоприятное, отрицательно влияющее на организм воздействие. Во-вторых, под категорией стресса попадают субъективные реакции, отражающие внутреннее психическое состояние	ПК-2

	<p>напряжения и возбуждения. В-третью группу объединяются понятия стресса как неспецифических черт физиологических и психологических реакций организма при сильных, экстремальных для него воздействиях, вызывающих интенсивные проявления адаптационной активности.</p>	
<p>2. Определите суть понятия «профессиональный стресс».</p>	<p>Профессиональный стресс – это напряженное состояние работника, возникающее у него при воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов, связанных с выполняемой профессиональной деятельностью.</p>	ПК-2
<p>3. Охарактеризуйте разновидности профессионального стресса.</p>	<p>В случаях информационных перегрузок, когда работник не справляется с возникшей перед ним задачей и не успевает принимать важное решение в условиях жесткого ограничения во времени, возникает <i>информационный стресс</i>. <i>Эмоциональный стресс</i> может остро переживаться человеком, поскольку разрушаются глубинные установки и ценности работника, связанные с его профессией. Эмоциональный стресс возникает при реальной или предполагаемой опасности, переживаниях унижения, вины, гнева и обиды, в случаях противоречий или разрыва деловых отношений с коллегами по работе или конфликта с руководством. <i>Коммуникативный стресс</i>, связанный с реальными проблемами делового общения, проявляется в повышенной</p>	ПК-2

	раздражительности, неумении защититься от коммуникативной агрессии, неспособности сформулировать отказ там, где это необходимо, в незнании специальных приемов защиты от манипулирования, несовпадении по темпу общения.	
4. Определите влияние стресса на здоровье и деятельность человека.	<p>Стресс – это реакция организма на любые раздражающие воздействия: проблемы на работе, экзамены, голод, недосып, даже колебания атмосферного давления. Для многих людей такие стрессы мешают нормальному психологическому, физическому и социальному функционированию.</p> <p>Стресс нарушает деятельность человека, его поведение, приводит к разнообразным психоэмоциональным нарушениям (тревожность, депрессия, неврозы, эмоциональная неустойчивость, упадок настроения, или, наоборот, перевозбуждение, гнев, нарушения памяти, бессонница, повышенная утомляемость и др.).</p> <p>Самые распространенные заболевания, вызванные стрессом, – это болезни сердца и щитовидной железы, сахарный диабет, псориаз, язвенная болезнь, гипертония, бронхиальная астма, ревматоидный артрит, ожирение, экзема и др.</p>	ПК-2
5. Перечислите частые симптомы развивающегося стресса.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мышечное напряжение в области головы, шеи, плеч, спины.</li> <li>2. Повышенная тревожность.</li> <li>3. Раздражительность по малейшему поводу.</li> </ol>	ПК-2



	<p>4. Сниженная работоспособность.</p> <p>5. Подавленность, апатия.</p> <p>6. Нарушения сна.</p> <p>7. Рассеянность, ухудшение памяти и способности к концентрации внимания, замедление темпа мыслительных процессов.</p> <p>8. Хроническая усталость, пессимизм, желание дистанцироваться от социума.</p> <p>9. Головная боль, необъяснимые боли в груди.</p> <p>10. Расстройство аппетита, нарушение пищеварительной функции.</p>	
<p>6. Назовите причины, относящиеся к группе психических причин возникновения стресса.</p>	<p>1) Профессиональная деятельность, связанная с повышенной ответственностью;</p> <p>2) сложные взаимоотношения в семье;</p> <p>3) конфликты, фобии, проблемы в общении, угрозы разного характера, трудноразрешимые проблемы, неблагоприятные социальные отношения в коллективе;</p> <p>4) нереализованные потребности, заниженная самооценка, перфекционизм;</p> <p>5) смена места жительства или работы, монотонный вид деятельности, развод, смерть близкого человека;</p> <p>6) информационная перегруженность;</p> <p>7) отсутствие отдыха достаточного для восстановления психики;</p> <p>8) психоэмоциональная напряженность, вызванная риском, повышенной нагрузкой, новизной ситуации или ее неопределенностью.</p>	ПК-2
<p>7. Назовите методики, используемые для определения уровня стресса.</p>	<p>1) Методика «Инвентаризация симптомов стресса»;</p> <p>2) Методика «Шкала</p>	ПК-2

	организационного стресса»; 3)Методика «Шкала психологического стресса – PSM-25»; 4 Методика «Экспресс-диагностика стрессогенных факторов в деятельности руководителя».	
8. Определите суть понятия общего адаптационного синдрома, введенного Г. Селье.	Общий адаптационный синдром (стресс) — неспецифическая нейрогуморальная реакция организма на действие неадекватных факторов (стрессоров) внешней среды.	ПК-2
9. Выделите стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье.	Селье выделяет три основные стадии развития стресса: Первая стадия – аларм-стадия, или стадия тревоги; Вторая стадия – стадия резистентности, или сопротивления; Третья стадия – стадия истощения.	ПК-2
10. Определите отличие понятий стресса и стрессора.	Стресс – (от англ. stress – давление, нажим, напор; напряжение) – неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающая его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма. Стрессор – неблагоприятные, значительные по силе и продолжительности внешние и внутренние воздействия, ведущие к возникновению стрессовых состояний.	ПК-2

### Средство оценивания: устный опрос

Шкала оценивания:

– оценка «отлично» выставляется, если обучающийся не только глубоко и прочно усвоил весь программный материал, но и проявил знания, выходящие за его пределы, почерпнутые из дополнительных источников (учебная литература, научно-популярная литература, научные статьи и монографии, сборники научных трудов и интернет-ресурсы и т. п.); умеет самостоятельно обобщать программный материал, не допуская ошибок, проанализировать его с точки зрения различных школ и взглядов; увязывает знания с практикой; приводит примеры, демонстрирующие глубокое понимание материала или проблемы;

– оценка «хорошо» выставляется, если обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и последовательно его излагает, увязывает с практикой, не допуская существенных неточностей в ответе на вопросы;

– оценка «удовлетворительно» выставляется, если обучающийся усвоил только основной программный материал, но не знает отдельных положений, в ответе допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала;

– оценка «неудовлетворительно» выставляется, если обучающийся не знает значительной части основного программного материала, в ответе допускает существенные ошибки, неправильные формулировки.

### **Перечень тем рефератов, докладов**

1. Проблема стресса и стрессоустойчивости современного человека.
2. Анализ отечественных и зарубежных подходов к изучению стресса.
3. Острый и хронический стресс: причины и последствия.
4. Стратегии преодоления стресса.
5. Критические жизненные ситуации: переживание и выход.
6. Личностные деформации стрессового типа: проблема диагностики и коррекции.
7. Профилактика заболеваний стрессовой этиологии.
8. Коррекция последствий острого стресса.
9. Синдром эмоционального выгорания в деятельности психолога.
10. Методы повышения стрессоустойчивости.
11. Современные подходы к исследованию организационного стресса.
12. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации.
13. Методы психологической диагностики стрессовых состояний.
14. Классическая теория стресса Г. Селье.
15. Структурно-системное описание стрессовых состояний (субсиндромы стресса).
16. Информационный стресс: сущность, причины, профилактика.
17. Способы и техники психологической помощи при стрессе.
18. Методы психологической саморегуляции состояний.

### **Средство оценивания: реферат**

Шкала оценивания:

Реферат оценивается по 100-балльной шкале.

Баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

86-100 баллов – «отлично»;

70- 85 баллов – «хорошо»;

51-69 баллов – «удовлетворительно»;

менее 51 балла – «неудовлетворительно».

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного материала. Максимальная оценка – 20 баллов	– актуальность проблемы и темы; – новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; – наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы. Максимальная оценка – 30 баллов	– соответствие плана теме реферата; – соответствие содержания теме и плану реферата; – полнота и глубина раскрытия основных

	<p>понятий проблемы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обоснованность способов и методов работы с материалом;</li> <li>– умение работать с источниками и литературой, систематизировать и структурировать материал;</li> <li>– умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.</li> </ul>
<p>3. Обоснованность выбора источников и литературы. Максимальная оценка – 20 баллов.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– круг, полнота использования источников и литературы по проблеме;</li> <li>– привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов, интернет-ресурсов и т. д.).</li> </ul>
<p>4. Соблюдение требований к оформлению. Максимальная оценка – 15 баллов.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– правильное оформление ссылок на использованные источники и литературу;</li> <li>– грамотность и культура изложения;</li> <li>– использование рекомендованного количества источников и литературы;</li> <li>– владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;</li> <li>– соблюдение требований к объему реферата;</li> <li>– культура оформления: выделение абзацев, глав и параграфов</li> </ul>
<p>5. Грамотность. Максимальная оценка – 15 баллов.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей;</li> <li>– отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых;</li> <li>– литературный стиль.</li> </ul>

#### **Средство оценивания: доклад**

Шкала оценивания:

Оценка **«отлично»** выставляется, если:

- доклад производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом;
- обучающийся представил демонстрационный материал и прекрасно в нем ориентировался;
- автор отвечает на вопросы аудитории;
- показано владение специальным аппаратом;
- выводы полностью отражают поставленные цели и содержание работы.

Оценка **«хорошо»** выставляется, если:

- доклад четко выстроен;
- демонстрационный материал использовался в докладе, хорошо оформлен, но есть неточности;
- обучающийся не может ответить на некоторые вопросы;
- докладчик уверенно использовал общенаучные и специальные термины;
- выводы докладчика не являются четкими.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется, если:

- доклад зачитывается;
- представленный демонстрационный материал не использовался докладчиком или был оформлен плохо, неграмотно;
- докладчик не может четко ответить на вопросы аудитории;
- показано неполное владение базовым научным и профессиональным аппаратом;
- выводы имеются, но они не доказаны.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется, если:

- содержание доклада не соответствует теме;
- отсутствует демонстрационный материал;
- докладчик не может ответить на вопросы;
- докладчик не понимает специальную терминологию, связанную с темой доклада;
- отсутствуют выводы.

### **Промежуточная аттестация по дисциплине Психология профессионального стресса**

Обучающиеся по направлению подготовки 37.04.01 Психология. Психология управления, консультирование и коучинг проходят промежуточную аттестацию в форме *экзамена* в 4 семестре.

При проведении *экзамена* по дисциплине *Психология профессионального стресса* может использоваться устная или письменная форма проведения.

**Примерная структура *экзамена* по дисциплине *Психология профессионального стресса*:**

**1. устный ответ на вопросы**

Обучающемуся на экзамене дается время на подготовку вопросов теоретического характера и практического задания.

**2. выполнение тестовых заданий**

Тестовые задания выполняются в течение 30 минут и состоят из 20-30 вопросов разных типов. Преподаватель готовит несколько вариантов тестовых заданий.

**Ответ обучающегося на *экзамене* должен отвечать следующим требованиям:**

- научность, знание и умение пользоваться понятийным аппаратом;
- изложение вопросов в методологическом аспекте, аргументация основных положений ответа примерами из современной практики/ из опыта профессиональной деятельности;
- осведомленность в важнейших современных вопросах психологии стресса.

**Выполнение практического задания должно отвечать следующим требованиям:**

- владение профессиональной терминологией;
- последовательное и аргументированное изложение решения.

#### **Критерии оценивания ответов на экзамене**

<b>Уровень освоения компетенции</b>	<b>Формулировка требований к степени сформированности компетенций</b>	<b>Шкала оценивания</b>
<b>Высокий</b>	Владеет навыками и приёмами профилактики, коррекции психологических свойств и состояний, характеристик психических процессов, поведения и деятельности в стрессовых ситуациях Владеет технологиями и процедурами оказания психологической помощи при стрессе	Отлично
<b>Продвинутый</b>	Планирует психологические мероприятия коррекции стрессовых состояний личности и группы Ориентируется в области психокоррекционных методов и средств с целью эффективной коррекции стрессовых состояний	Хорошо
<b>Базовый</b>	Имеет представление о закономерностях функционирования и развития психики в стрессовых ситуациях Знает приемы предупреждения и коррекции профессионального стресса	Удовлетворительно
<b>Компетенции не сформированы</b>	Не соответствует критериям оценки удовлетворительно	Неудовлетворительно

### Рекомендации по проведению экзамена

1. Обучающиеся должны быть заранее ознакомлены с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся АНО ВО МОСИ.
2. С критериями оценивания экзамена преподаватель обязан ознакомить обучающихся до начала экзамена.
3. Преподаватель в ходе экзамена проверяет уровень полученных в течение изучения дисциплины знаний, умений и навыков и сформированность компетенций.
4. Тестирование по дисциплине проводится в Центре оценки и контроля качества образования МОСИ.

### Примерный перечень вопросов к экзамену

№ п/п	Вопрос	Краткий ответ	Формируемая компетенция
1.	Классификация стрессов по продолжительности	<p><i>Кратковременные (острые) стрессы и долгосрочные (хронические) стрессы</i> по-разному отражаются на здоровье человека.</p> <p>Острый стресс, как правило, проявляется быстро и неожиданно. Его крайней степенью является шок. Если человеку не удастся справиться с ситуацией шока и он постоянно возвращается к ней, вспоминает пережитое, то острый стресс переходит в хронический.</p> <p>Более тяжёлые последствия для организма несет в себе долговременный или, так называемый, хронический стресс. Он может наступить без стадии острого стресса, когда существуют постоянно действующие, казалось бы, малозначительные факторы — напряжённые отношения с кем-либо, неудовлетворённость какой-либо ситуацией и другие факторы постоянного действия.</p>	ПК-2
2.	Классификация стрессов в современной психологии	<p>В современной литературе существуют различные классификации стрессов:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повседневный стресс – реакция организма на мелкие и незначительные события, появляющиеся в повседневной жизни, но которые оказывают негативное влияние на индивида, например, текущие проблемы со здоровьем, нехватка денег на одежду, проблемы с приготовлением пищи и др.</li> <li>2. Эмоциональный стресс – ответная реакция на перенапряжение нервной системы.</li> <li>3. Профессиональный стресс –</li> </ol>	ПК-2

		<p>многообразный феномен, выражающийся в психических и физических реакциях на напряженные ситуации в трудовой деятельности человека.</p> <p>4. Информационный стресс – состояние, которое возникает в результате информационных нагрузок, с которыми человек не может справиться и принимать решения в поставленном темпе.</p>	
3.	Фазы стресса по Г.Силье	<p>По Г. Селье, развитие реакции организма на стресс, или общий адаптационный синдром, включает три основные фазы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. • реакция тревоги, во время которой сопротивление организма понижается («фаза шока»), а затем включаются защитные механизмы;</li> <li>2. • стадия сопротивления (резистентности), когда напряжением функционирования систем достигается приспособление организма к новым условиям;</li> <li>3. • стадия истощения, в которой выявляется несостоятельность</li> <li>4. защитных механизмов и нарастает нарушение согласованности</li> <li>5. жизненных функций</li> </ol>	ПК-2
4.	Способы реагирования на стресс	<p>По способам реагирования на стресс людей можно разделить на три категории:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– «стресс кролика» – пассивная реакция на стресс, при которой человек способен только на короткое время активизировать свои немногочисленные силы;</li> <li>– «стресс льва» – бурная реакция на стресс, энергичное преодоление препятствия;</li> <li>– «стресс вола» – пролонгированная во времени реакция на стресс, при которой человек может долго работать на пределе своих возможностей, как вол, который может долго работать с большой нагрузкой.</li> </ul>	ПК-2
5.	Тип темперамента и реакция на стресс	<p>Для холериков вследствие доминирования процессов возбуждения в нервной системе характерны</p>	ПК-2



		<p>взрывные, неуравновешенные реакции на события и явления, особенно на стрессовые ситуации «психологическая поддержка, ее направления, цели и методы». Неуравновешенность, склонность к бурным эмоциональным реакциям, недостаточное самообладание являются причиной того, что холерику трудно принимать разумные решения в стрессовых ситуациях</p> <p>Сангвиники более уравновешены и эмоционально устойчивы, чем холерики, для них характерна сбалансированность процессов возбуждения и торможения. Они тоже быстровозбудимы, но эмоции менее глубокие и сильные, чем у холериков. Они способны не впасть в панику в стрессовых ситуациях, не теряют самообладания в критические моменты.</p> <p>Флегматики обладают уравновешенной инертной нервной системой, что проявляется в медлительности движений, речи, в добросовестности, основательности, неторопливости, невозмутимости. Они реагируют на различные ситуации, в том числе и на стрессовые, спокойно и медленно.</p> <p>Меланхолики обладают слабой нервной системой, что проявляется в чувствительности, ранимости, быстрой утомляемости, робости и осторожности в контактах. Меланхолики быстро адаптируются к новым условиям, причем монотонные стресс-факторы не являются для них разрушительными (как для представителей всех других типов темперамента), наносящими ущерб психическому состоянию.</p>	
6.	Субъективные причины психологического стресса	<p>К субъективным причинам можно отнести:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• несоответствие ожидаемых и реальных событий;</li> <li>• стрессовые напряжения, развивающиеся от навязывания родительских программ, усложняющих жизнь ребенку и делая его поведение неадекватным;</li> </ul>	ПК-2

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• стрессовые ситуации, вызванные эмоциями, провоцирующими на спонтанные действия;</li> <li>• несоответствие виртуального и реального миров;</li> <li>• стрессовые ситуации, связанные с убеждениями личности и неадекватными установками (на пессимизм или оптимизм, религиозными или политическими);</li> <li>• невозможность реализации собственной актуальной потребности (сюда можно отнести физиологические потребности, потребности в безопасности, принадлежности, уважении, самореализации);</li> <li>• неправильная коммуникация (в т.ч. критика, негативные предубеждения, неправомерные требования и т.д.);</li> <li>• неадекватная реализация условных сигналов.</li> </ul>	
7.	Объективные причины психологического стресса	<p>К объективным причинам развития стрессовых ситуаций можно отнести:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• условия жизни и работы (домашние проблемы, тяжелая работа и т.д.);</li> <li>• взаимоотношения с другими людьми (близкими, коллегами по работе и незнакомыми людьми);</li> <li>• экономические факторы;</li> <li>• политические факторы;</li> <li>• чрезвычайные ситуации и обстоятельства (серьезные заболевания, криминал, природные и социальные чрезвычайные обстоятельства).</li> </ul>	ПК-2
8.	Физиологический стресс	<p>Стрессы физиологические возникают от колебаний параметров внешней среды —влажности, температуры, а также от непосредственного воздействия на человека различного рода негативных факторов — холода, боли, голода, физических перегрузок и других. Можно выделить механический, физический, химический и биологический, физиологический, травматический и посттравматический стрессы.</p>	ПК-2
9.	Посттравматические	<p>Посттравматические расстройства имеют несколько характерных</p>	ПК-2

	стрессовые расстройства	<p>признаков:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. постоянные отчетливые воспоминания о происшедшем;</li> <li>2. проблемы с концентрацией внимания и сном;</li> <li>3. избегание подобных ситуаций и похожих мест, при которых произошло событие, выбившее человека из колеи;</li> <li>4. неспособность вспомнить или обсудить конкретные детали того, что произошло;</li> <li>5. • намеренная изоляция, нежелание поддерживать контакты</li> <li>6. и эмоциональное оцепенение.</li> </ol>	
10.	Стрессоры, вызывающие нервные состояния	<p>Известные стрессоры, вызывающие нервные состояния, можно разделить на несколько групп.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стрессоры, обусловленные условиями труда: необходимость быстрого переключения в процессе работы, монотонная работа, обязанность работать дома, перегрузка, материальные затруднения.</li> <li>2. Стрессоры, возникающие по личностным причинам: нехватка времени, разочарование в выборе профессии, «сгорание» на работе.</li> <li>3. Стрессоры-конфликты в общении.</li> <li>4. Стрессоры в общении с коллегами: негативные проявления в оценках деятельности и личностных качеств со стороны партнёров по работе, психофизиологическая несовместимость, столкновения на почве различных мнений</li> <li>5. Стрессогенные факторы, обусловленные управленческими причинами: конфликты с администрацией, низкая управленческая культура и некомпетентность, неадекватная оценка администрацией профессионального труда работников, недоверие руководителя к возможностям и способностям работника, проблемы, связанные с аттестацией работников, недостаток знаний руководителя об индивидуальных особенностях работника.</li> </ol>	ПК-2

11.	Эустресс и дистресс	<p>Эустресс ученый называл полезным стрессом, который вызывает мобилизацию организма, поднимает жизненный тонус. Если же стрессовый фактор воздействует длительное время и сам по себе является сильным по действию, а ресурсов у организма недостаточно, это может привести к развитию дистресса.</p> <p>Дистресс является уже вредоносным стрессом, связанным с отрицательными переживаниями. Он способен привести к психосоматическим изменениям и оказать негативное воздействие на полноценную деятельность человека. «Деятельность, связанная со стрессом, может быть приятной или неприятной. Дистресс всегда неприятен.</p>	ПК-2
12.	Модели профессионального стресса	<p>Мичиганская модель. Модель рассматривает стресс как вызванный социальным окружением и устойчивыми свойствами человека (генетические, личностные, демографические) и отражает особенности восприятия человеком факторов внешней и внутренней среды и совокупность его реакций (эмоциональных, физиологических, аффективных), а также возможность негативных последствий для здоровья человека. Индивидуальное восприятие и составляющие социальной среды могут изменять эти отношения.</p> <p>2. Модель Дж. Драга (J. E. M. Drag). Согласно модели источником стресса является объективная (реальная) ситуация, которая находит в восприятии индивида субъективное отражение. Затем на основе этих составляющих индивид принимает решение о проявлении специфической реакции, которая и определяет его дальнейшее поведение.</p> <p>3. Модель М. Дж. Смита и П. Карайона (M.J. Smith &amp; P. Carayon). Факторы профессиональной</p>	ПК-2

		<p>деятельности могут вызывать прямые стрессовые ситуации, которые затем проявляются определенными последствиями стресса (соматические и психические заболевания, нарушение эффективности и надежности работы, профессиональные и социальные конфликты). Все эти составляющие регулируются личностными и когнитивными характеристиками, состоянием здоровья, знаниями, умениями и опытом.</p> <p>4. Модель профессионального стресса Д. Хоккей (G. R. Hockey). Модель включает несколько контуров:</p> <p>1) первый контур (активной адаптации) состоит из стратегий, как «работать с напряжением» (в краткосрочном, оперативном плане) или «приобретение новых навыков» (в долгосрочном плане);</p> <p>2) второй контур направлен на снятие рассогласования путем изменения оценки уровня требований и (или) целей деятельности;</p> <p>3) третий контур направлен на снятие рассогласования управления внешними условиями труда.</p>	
13.	Управление профессиональным стрессом	<p>1.Метод формирования организационной культуры и управления стрессами, как корпоративные выезды и праздники, которые спланируют коллектив.</p> <p>2.Внедрение в практику деятельности методик исследования ценностных ориентаций и потребностей. Понимание ценностных ориентаций и потребностей персонала позволит сформировать эффективные способы взаимодействия и стимулирования сотрудников, а также выработать стратегию управления стрессогенными факторами на уровне организации.</p> <p>3.Меры социальной поддержки персонала. Эффективная система социальной поддержки способна смягчить негативные последствия</p>	ПК-2

		<p>воздействия стрессогенных факторов. К ресурсам социальной поддержки относят невербальные средства, информацию, совет, материальную помощь, организацию отдыха. Эти меры позволяют достичь позитивного эмоционального или поведенческого эффекта для сотрудников.</p> <p>4.Изменение поведения сотрудников и уменьшение уровня стрессов достигается различными методами и способами, в том числе бизнес-тренингами, обучающими релаксации и корректирующими поведенческие акции, направленными на развитие коммуникационных навыков, навыков поведения в конфликтной ситуации, формированию лидерских качеств, навыков командной работы и др.</p>	
14.	Источники стресса	<p>Все источники стресса могут быть условно разделены на три большие группы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- внешние факторы;</li> <li>- факторы, зависящие от организации;</li> <li>- факторы, зависящие от самого работника.</li> </ul> <p>Внешние факторы – это, например, вооруженные конфликты и столкновения, усиление экономической и политической нестабильности в обществе, инфляция, увеличение безработицы.</p> <p>Факторы, зависящие от организации, представляют собой весьма многочисленную группу, которая в свою очередь может быть разделена на следующие подгруппы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- характер выполняемой работы (сложность решаемых задач, самостоятельность в работе, степень ответственности, условия труда: степень опасности при выполнении работы, уровень шума, освещенность и т.п.);</li> <li>- нечеткое распределение ролей (несоответствие формально установленных и реальных требований</li> </ul>	ПК-2

		<p>к поведению работников, ролевой конфликт);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отношения в коллективе (отсутствие поддержки, проблемы с общением);</li> <li>- организационная структура (например, матричная структура организации, предполагающая двойное подчинение, нередко является потенциальным источником стресса для работника, вынужденного одновременно выполнять распоряжения двух руководителей);</li> <li>- стиль управления (методы неоправданного давления и угроз, сопровождающиеся чувством беспокойства, страха, угнетенным состоянием).</li> </ul> <p>Факторы, зависящие от самого работника, — это личностные проблемы, а также специфические качества и черты характера самих работников.</p>	
15.	Симптомы стресса	<p>Симптомы стресса могут быть разделены на три основные группы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физиологические;</li> <li>- психологические;</li> <li>- поведенческие.</li> </ul> <p>Физиологические симптомы стресса — это повышение кровяного давления, возникновение и обострение сердечно-сосудистых заболеваний и хронической головной боли и т.д.</p> <p>Механизм влияния стресса на физическое состояние человека до конца не изучен. Однако, безусловно, его воздействие на все жизненные функции и здоровье человека гораздо более сильное, чем было принято считать раньше.</p> <p>Психологические симптомы стресса — это чувство неудовлетворенности, которое может проявляться в таких формах, как напряженность, беспокойство, тоска, раздражительность. Непосредственно связанными с работой факторами,</p>	ПК-2

		<p>которые наиболее часто вызывают психологические симптомы стресса, являются нечетко установленные трудовые обязанности и ответственность за их выполнение, а также однообразие в работе.</p> <p>Поведенческие симптомы — это снижение производительности труда, неявки на работу, текучесть кадров, злоупотребление алкоголем и иные формы проявления стресса, негативно влияющие на количественные и качественные.</p>	
16.	Устранение организационных и профессиональных стресс-факторов	<p>Устранение организационных и профессиональных стресс-факторов может производиться в следующей последовательности:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анализ стрессообразующих факторов для сотрудников организации, выполняющих различные виды работ: выявление стрессогенных (имплицитно-стрессовых видов работ профессионально-трудных ситуаций</li> <li>2. Выявление должностных позиций и видов профессиональной деятельности, характеризующихся наибольшей стрессовой нагрузкой (стрессогенностью).</li> <li>3. Определение ключевых (ведущих) организационных факторов, которые могут быть изменены для снижения стрессогенности работы персонала.</li> <li>4. Выявление тех организационных условий, которые в данный момент времени нельзя быстро изменить или для их изменения потребуется длительное время, например «гуманизации» организационной культуры.</li> <li>5. На основе проведенного анализа разработка проекта организационных изменений как последовательного решения выявленных организационных проблем, вызывающих стрессы на рабочем месте.</li> <li>6. Внедрение проекта организационных изменений и мониторинг динамики изменения уровня организационного стресса у работников.</li> </ol>	ПК-2



17.	Стресс- менеджмент	<p>Сущность подходов стресс-менеджмента в управлении организацией заключается в необходимости профилактики стрессовых ситуаций, уменьшении влияния или снятие напряжения от неизбежных стрессоров и продуманной системе (программе) действий по преодолению негативных последствий стресса в профессиональной деятельности.</p> <p>Кроме того, стресс-менеджмент включает в себя управление собой, своим поведением непосредственно в момент стресса с целью ухода от негативных проявлений стресса в будущем.</p>	ПК-2
18.	Методы антистрессового воздействия	<p>Биохимические методы снятия стресса включают в себя употребление фармакологических препаратов, лекарственных растений, ароматерапию.</p> <p>Физиологические методы регуляции стресса оказывают воздействие на сердечно-сосудистую систему, дыхательную и мышечную системы. Они включают в себя массаж, акупунктуру, физические упражнения, мышечные релаксации, дыхательные техники.</p> <p>Психологические методы включают в себя аутогенную тренировку, медитацию.</p>	ПК-2
19.	Стратегии преодоления стресса в зависимости от нашего влияния / не влияния на стрессовое событие	<p>1. Если человек столкнулся со стрессовой ситуацией, на которую он не может повлиять (цены, погода, привычки и характеры других людей, утрата, горе), здесь будут эффективны следующие стратегии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– рациональная психотерапия;</li> <li>– глубокое дыхание;</li> <li>– мышечная релаксация;</li> <li>– визуализация;</li> <li>– обратная связь через тело.</li> </ul> <p>2. Если человек столкнулся со стрессорами, на которые он может непосредственно влиять (неправильная картина мира и сложности в социальной адаптации, неконструктивные действия, плохое здоровье и др.), здесь эффективными будут следующие технологии:</p>	ПК-2

		<p>– поиск подходящих ресурсов;  – постановка адекватных целей;  – тренинг социальных навыков (тренинг общения, тренинг личной эффективности и др.);  – тренинг уверенности в себе;  – тренинг управления временем.</p> <p>3. Если человек столкнулся со стрессорами, вызывающими стресс только из-за неправильной интерпретации (беспокойство за будущее, переживание по поводу прошлого, ощущение собственной неполноценности, фобии, необоснованная тревога и др.), здесь эффективными будут следующие технологии:  – консультация и психотерапия у психолога  – возвращение в «здесь и сейчас»;  – «детский непосредственный взгляд» на вещи.</p>	
20.	Психологическая диагностика стрессовых состояний	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Опросник «Инвентаризация симптомов стресса»</li> <li>• Симптоматический опросник «Самочувствие в экстремальных условиях»</li> <li>• Тест «Подвержены ли вы стрессу?»</li> <li>• Тест на определение стрессоустойчивости личности (Авторы методики – Н. В. Киршева, Н. В. Рябчикова)</li> </ul>	ПК-2

### Перечень практических заданий

Практическое задание
1. Назовите методики для диагностики симптомов острого и хронического стресса у педагогов. Выделите основные факторы развития стресса в профессиональной деятельности работников социономических профессий.
2. Приведите один пример формирования стрессовой реакции по Г. Селье из своего опыта, проанализируйте свое поведение на каждой из фаз развития общего адаптационного синдрома.

### Тест по дисциплине «Психология профессионального стресса»

1. Стресс с психологической точки зрения в большой степени является феноменом:
  - индивидуальным
  - межгрупповым
  - социальным
  - межличностнымПК-2
  
2. Биологическая функция стресса, предназначенная для защиты
ПК-2

организма от угрожающих разрушающих воздействий, – это:

торможение  
усталость  
адаптация  
перенапряжение

3. Вторая стадия феномена общего адаптационного синдрома, выделенная Г. Селье, называется стадией:

тревоги  
истощения  
резистентности  
адаптации

4. Совокупность всех реакций организма, независимо от типа, имеющих целью повышение его сопротивляемости, которое обеспечивается различными физиологическими и биохимическими средствами – это:

адаптация  
привыкание  
стресс  
общий адаптационный синдром

5. Из перечисленного, к стрессорным ответным реакциям, по Генри, относятся:

уход от ситуации  
борьба с ситуацией  
подчинение ситуации  
преобразование ситуации

6. Когнитивные суждения высокой степени сложности об объективных требованиях ситуации и возможностях личности – это:

предположения  
заклучения  
выводы  
оценки

7. Период адаптации к устойчивым стрессогенным воздействиям внутри первой стадии стресса, характеризующийся формированием нового уровня "функционирования", адекватного экстремальным требованиям среды – это:

1 период  
2 период  
3 период  
4 период

8. Защитный механизм биологической системы, способствующий мобилизации индивидуальных ресурсов для преодоления возникших трудностей, – это:

торможение  
адаптация  
усталость  
стресс

9. Воздействия, вызывающие стресс, называются:  
дистрессами  
стрессами  
дистрессорами  
стрессорами ПК-2
10. Стимулы, которые сигнализируют о биологической или социальной значимости событий — это стрессоры:  
физические  
интеллектуальные  
психологические  
средовые ПК-2
11. Повышенные требования к психической устойчивости, способности перерабатывать большой поток разнообразной информации предъявляет к работнику – это:  
номинальный труд  
физический труд  
умственный труд  
эргатический труд ПК-2
12. Раздражительность, потеря аппетита, депрессия и пониженный интерес к межличностным отношениям относятся к \_\_\_\_\_ проявлениям стресса на рабочем месте.  
психологическим  
личностным  
физиологическим  
физическим ПК-2
13. Третья стадия феномена общего адаптационного синдрома, выделенная Г. Селье, называется стадией:  
адаптации  
резистентности  
истощения  
тревоги ПК-2
14. Изменение когнитивных оценок ситуации или личностных стратегий поведения — это:  
изменение ситуации  
изменение личности  
программа  
методика ПК-2
15. Согласно Лазарусу, форма преодоления стрессовой ситуации, которая выражается в смягчении страданий, связанных с переживанием стресса, называется:  
временным облегчением  
нервной когнитивной оценкой  
эмоциональной метаморфозой ПК-2

вторичной когнитивной оценкой

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

Средство оценивания: устный опрос

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К УСТНОМУ ОПРОСУ**

Устный опрос - удобная форма текущего контроля знаний. Целью устного опроса является обобщение и закрепление изученного материала. Главное преимущество – занимает мало времени от 5 до 7 мин., при этом в зависимости от количества вопросов, позволяет проверить большой объем и глубину знаний. Устный опрос может проводиться несколько раз за тему, что позволяет диагностировать, контролировать и своевременно корректировать усвоение материала, что значительно повышает эффективность обучения и закрепляет знания учащихся.

Для успешной подготовки к устному опросу, студент должен изучить/ законспектировать рекомендованную литературу. Внимательно осмыслить лекционный материал. При ответе особо выделить главную мысль, сделать вывод.

Средство оценивания: доклад

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ ДОКЛАДА**

Подготовка доклада – это вид самостоятельной работы, который способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, приучает критически мыслить. При написании доклада по заданной теме обучающиеся составляют план, подбирают основные источники. В процессе работы с источниками систематизируют полученные сведения, делают выводы и обобщения. Подготовка доклада требует от обучающегося большой самостоятельности и серьезной интеллектуальной работы, которая принесет наибольшую пользу, если будет включать с себя следующие этапы:

- изучение наиболее важных научных работ по данной теме, перечень которых, как правило, дает сам преподаватель;
- анализ изученного материала, выделение наиболее значимых для раскрытия темы фактов, мнений разных ученых и научных положений;
- обобщение и логическое построение материала доклада, например, в форме развернутого плана;
- написание текста доклада с соблюдением требований научного стиля.

Построение доклада включает три части: вступление, основную часть и заключение. Во вступлении указывается тема доклада, устанавливается логическая связь ее с другими темами или место рассматриваемой проблемы среди других проблем, дается краткий обзор источников, на материале которых раскрывается тема и т. п. Основная часть должна иметь четкое логическое построение, в ней должна быть раскрыта тема доклада. В заключении подводятся итоги, формулируются выводы, подчеркивается значение рассмотренной проблемы и т. п.

Средство оценивания: тест

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ**

Непременной сопутствующей процедурой преподавания любой дисциплины является контроль уровня усвоения учебного материала. В настоящее время среди разнообразных форм контроля в учебном процессе стали активно применяться тестовые задания, которые позволяют относительно быстро определить уровень знаний обучающегося. Тестовые задания является одной из наиболее научно обоснованных процедур для выявления реального качества знания у обучающегося. Впрочем, тестирование не может заменить собой другие педагогические средства контроля, используемые сегодня преподавателями. В их арсенале остаются устные экзамены,

контрольные работы, опросы обучающихся и другие разнообразные средства. Они обладают своими преимуществами и недостатками и поэтому они наиболее эффективны при их комплексном применении в учебной практике.

По этой причине каждое из перечисленных средств применяется преподавателями на определенных этапах изучения дисциплины. Самое главное преимущество тестов – в том, что они позволяют преподавателю и самому обучающемуся при самоконтроле провести объективную и независимую оценку уровня знаний в соответствии с общими образовательными требованиями. Наиболее важным положительным признаком тестового задания является однозначность интерпретации результатов его выполнения. Благодаря этому процедура проверки может быть доведена до высокого уровня автоматизма с минимальными временными затратами. При проведении тестирования степень сложности предлагаемых вопросов определяются преподавателем в зависимости от уровня подготовленности группы.

Средство оценивания: реферат

#### МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ РЕФЕРАТА

Тему реферата обучающийся выбирает самостоятельно, ориентируясь на прилагаемый примерный список. В реферате магистранты показывают знания дисциплины и умение реферировать, т. е. творчески анализировать прочитанный текст, а также умение аргументированно и ясно представлять свои мысли, с обязательными ссылками на использованные источники и литературу. В реферате желательно отразить различные точки зрения по вопросам выбранной темы.

Реферат следует писать в определенной последовательности. Обучающемуся необходимо ознакомиться с рабочей программой по дисциплине, выбрать нужную тему, подобрать и изучить рекомендованные документы и литературу. Если заинтересовавшая обучающегося тема не учтена в прилагаемом списке, то по согласованию с преподавателем можно предложить свою. Выбирая тему реферата, необходимо руководствоваться личным интересом и доступностью необходимых источников и литературы.

Поиск литературы по избранной теме следует осуществлять в систематическом и генеральном (алфавитном) каталогах библиотек (по фамилии автора или названию издания) на библиографических карточках или в электронном виде. Поиск литературы (особенно статей в сборниках и в коллективных монографиях) облегчит консультация с библиографом библиотеки. Возможен также поиск перечней литературы и источников по информационным сетевым ресурсам (Интернета).

Ознакомившись с литературой, магистрант отбирает для своего реферата несколько научных работ (монографий, статей и др.). Выбирая нужную литературу, следует обратить внимание на выходные данные работы.

Объем реферата колеблется в пределах 25-30 страниц формата А-4 с кеглем 14 и полуторным интервалом между строками в обычной компьютерной редакторской программе. Отредактированная работа должна быть пронумерована (номер ставится в верхней части страницы, по центру) и сброшюрована.

Реферат должен быть оформлен в компьютерном варианте. Компьютерный текст должен быть выполнен следующим образом:

- текст набирается на одной стороне листа;
- стандартная страница формата А4 имеет следующие поля: правое – 10 мм, левое – 30 мм, верхнее и нижнее – 20 мм;
- межстрочный интервал – полуторный;
- гарнитура шрифта – Times New Roman;
- кегль шрифта – 14;
- абзацный отступ – 1,25 пт.

На титульном листе, который не нумеруется, указывается название полное название Института, кафедры, полное название темы реферата, курс, отделение, номер учебной группы, инициалы и фамилия обучающегося, а также ученая степень, ученое звание, инициалы и фамилия преподавателя, который будет проверять работу.

На второй странице размещается оглавление реферата, которое отражает структуру реферата и включает следующие разделы:

– введение, в котором необходимо обосновать выбор темы, сформулировать цель и основные задачи своего исследования, а также можно отразить методику исследования;

– основная часть, состоящая из нескольких глав, которые выстраиваются по хронологическому или тематическому принципу, озаглавливаются в соответствии с проблемами, рассматриваемыми в реферате. Главы желательно разбивать на параграфы. Важно, чтобы разделы оглавления были построены логично, последовательно и наилучшим образом раскрывали тему реферата;

– заключение, в котором следует подвести итоги изучения темы, на основании источников, литературы и собственного понимания проблемы изложить свои выводы.

Ссылки на источники и литературу, использованные в реферате, обозначаются цифрами в положении верхнего индекса, а в подстрочных сносках (внизу страницы) указывается источник, на который ссылается автор. Сноска должна быть полной: с указанием фамилии и инициалов автора, названия книги, места и года ее издания, страницы, на которую сделана ссылка в тексте.

Цитирование (буквальное воспроизведение) текста других авторов в реферате следует использовать лишь в тех случаях, когда необходимо привести принципиальные положения, оптимально сформулированные выводы и оценки, прямую речь, фрагмент документа и пр. В цитате недопустима любая замена слов. Если в работе содержатся выдержки (цитаты) из отдельных произведений или источников, их следует заключить в кавычки и указать источник, откуда взята данная цитата (автор, название сочинения, год и место издания, страница, например: Маршалова А. С. Система государственного и муниципального управления: Учебное пособие. – М., 2009. – С. 10.). Издательство в сносках обычно не указывается.

В реферате допускается передача того или иного эпизода или определенной мысли своими словами. В этом случае в тексте кавычки не ставятся, но в подстрочном примечании следует указать выходные данные источника. В тех случаях, когда сноска делается повторно на одно и то же издание, тогда в подстрочном примечании выходные данные не приводятся полностью.

Например:

Выработка политических ориентиров в значительной степени основана не на строго рациональном или научном анализе, а на понимании необходимости защиты тех или иных социальных интересов, осознании характера сопутствующей им конкуренции.

Т.е. в первой сноске указывается автор, полное название, место, год издания, страницы, на которые ссылаетесь.

В дальнейшем в сноске следует писать: Там же. – С. 98.

Если сноска на данную работу дана после других источников, следует писать: Государственная политика: Учебное пособие. – С. 197. (без указания места и года издания).

Ссылки на Интернет даются с обязательной датой просмотра сайта, т. к. сайты часто обновляются и порой невозможно найти те материалы, которые использовались в реферате. Например: Федеральный закон от 14 ноября 2002 г. № 161-ФЗ «О государственных и муниципальных унитарных предприятиях» [электронный текстовый документ].

URL:[http://www.ranatruda.ru/ot\\_biblio/normativ/data\\_normativ/11/11264/index.php](http://www.ranatruda.ru/ot_biblio/normativ/data_normativ/11/11264/index.php) [дата обращения: 13.11.2015].



Вполне возможно помещение всех сносок реферата в специальный раздел Примечания.

В конце реферата приводится библиографический список, составленный в алфавитном порядке в соответствии с требованиями к оформлению справочно-библиографического аппарата. Источники и литература должны быть оформлены на разных страницах. Следует указывать только те источники и литературу, которую магистрант действительно изучил.

Библиографический список и сноски оформляются в соответствии с действующими стандартами. Реферат может содержать приложения в форме схем, таблиц, образцов документов и другие изображения в соответствии с темой исследования.

При написании реферата должно быть использовано не менее 25 источников или единиц литературы (книг, статей, интернет-сайтов, документов и др.). Учебники, энциклопедические и справочные издания не являются основной литературой и не входят в круг этих 25 наименований.

Если в реферате магистрант желает привести небольшие по объему документы или отдельные разделы источников, касающиеся выбранной темы, различные схемы, таблицы, диаграммы, карты, образцы типовых и эксклюзивных документов и другую информацию по основам государственного и муниципального управления, то их можно привести в разделе Приложения. При этом каждое приложение должно быть пронумеровано и снабжено указанием, откуда взята информация для него.

Введение, заключение, новые главы, библиографический список, должны начинаться с нового листа.

Все страницы работы, включая оглавление и библиографический список, нумеруются по порядку с титульного листа (на нем цифра не ставится) до последней страницы без пропусков и повторений. Порядковый номер проставляется внизу страницы по центру, начиная с цифры 2.

В реферате желателен высказывание самостоятельных суждений, аргументов в пользу своей точки зрения на исследуемую проблему. При заимствовании материала из первоисточников обязательны ссылки на автора источника или интернет-ресурс, откуда взята информация. Реферат, значительная часть которого текстуально переписана из какого-либо источника, не может быть оценена на положительную оценку.