

АНО ВО «Межрегиональный открытый социальный институт»

УТВЕРЖДЕНО

на заседании Совета факультета  
экономико-правового и психолого-  
педагогического образования  
Протокол заседания Совета факультета  
№ 2/1 « 22 » октября 2022 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  
№ 2/1 « 22 » октября 2022 г.  
Зав. кафедрой общей и специальной  
психологии и педагогики

\_\_\_\_\_ И.А. Загайнов

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по учебной дисциплине

Психология профессионального стресса  
(наименование)

образовательная программа

37.04.01 Психология.

Психология управления, консультирование и коучинг

форма обучения

очно-заочная

## 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:** доклад, реферат.

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

## 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 30 ч., самостоятельная работа обучающихся 78 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	2			8
2	Классическая теория стресса Г. Селье	14	2	2			10
3	Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Субсиндромы стресса	14	2	2			10
4	Современные психологические подходы к изучению стресса	14	2	2			10
5	Основные причины и формы проявления стрессовых состояний в труде	14	-	4			10
6	Длительное переживание стресса и личностная дезадаптация	14	2	2			10
7	Психодиагностика стресса	14	-	4			10
8	Методы профилактики и коррекции стресса. Стресс-менеджмент.	13	1	2			10
	<b>зачет</b>						
	<b>итого:</b>	<b>108</b>	<b>10</b>	<b>20</b>			<b>78</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>          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.          Подготовка доклада/ реферата</p>

#### Распределение трудоемкости СРС при изучении учебной дисциплины

Вид самостоятельной работы	Трудоемкость (час)
Подготовка к зачету	12
Проработка конспекта лекций	14
Подготовка к практическим (семинарским) занятиям	16
Проработка учебного материала	24
Написание докладов и рефератов	12
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. 405)	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. 407)	Специализированная мебель, технические средства обучения: автоматизированные рабочие места, с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационную образовательную среду организации	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 беседах, 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, 2022

## 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.....	34

**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, Примерный перечень вопросов/заданий к зачету
	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, Примерный перечень вопросов/заданий к зачету

		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

Основные виды оценочных средств по темам представлены в таблице

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

**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 понятий проблемы; – обоснованность способов и методов работы с материалом; – умение работать с источниками и литературой, систематизировать и структурировать материал; – умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников и литературы. Максимальная оценка – 20 баллов.	– круг, полнота использования источников и литературы по проблеме; – привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов, интернет-ресурсов и т. д.).
4. Соблюдение требований к оформлению. Максимальная оценка – 15 баллов.	– правильное оформление ссылок на использованные источники и литературу; – грамотность и культура изложения; – использование рекомендованного количества источников и литературы; – владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; – соблюдение требований к объему реферата;

	– культура оформления: выделение абзацев, глав и параграфов
5. Грамотность. Максимальная оценка – 15 баллов.	– отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; – отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; – литературный стиль.

### 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 *зачета* в 4 семестре.

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

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

#### **1. устный ответ на вопросы**

Обучающемуся на зачете 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 зачете 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 зачете**

<b>Уровень освоения компетенции</b>	<b>Формулировка требований к степени сформированности компетенций</b>	<b>Шкала оценивания</b>
<b>Компетенции сформированы</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 Планирует психологические мероприятия коррекции стрессовых состояний личности и группы Ориентируется в области психокоррекционных методов и средств с целью эффективной коррекции стрессовых состояний Имеет представление о закономерностях функционирования и развития психики в стрессовых ситуациях Знает приемы предупреждения и коррекции профессионального стресса	Зачтено
<b>Компетенции не сформированы</b>	Не соответствует критериям оценки зачтено	Не зачтено

### Рекомендации по проведению зачета

1. Обучающиеся должны быть заранее ознакомлены с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся АНО ВО МОСИ.
2. С критериями оценивания зачета преподаватель обязан ознакомить обучающихся до начала зачета.
3. Преподаватель в ходе зачета 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/ заданий к зачету

№ п/п	Открытый вопрос/ задание	Шаблон ответа	Формируемая компетенция
1.	<p><i>Прочитайте текст, выберите правильный ответ, и обоснуйте его</i></p> <p>Для какого симптома характерно следующее описание – «...психотравмирующие события устранить невозможно, и они очень давят, человек чувствует безысходность. Это приводит к усилению психической энергии...»:</p> <p>А) симптом расширения сферы экономики эмоции            Б) симптом неудовлетворенности собой            В) симптом неадекватности избирательного эмоционального реагирования            Г) симптом «загнанность в клетку»</p>	<p>Ответ: Г</p> <p>Ключ: Возникает не во всех случаях, хотя выступает логическим продолжением развивающегося стресса. Мы пытаемся что-то изменить, еще и еще раз обдумываем неудовлетворительные аспекты своей работы. Это приводит к усилению психической энергии за счет индукции идеального работает мышление, действуют планы, цели, установки, смыслы, подключаются образы должного и желаемого. Сосредоточение психической энергии достигает внушительных объемов.</p>	ПК-2

2.	<p><i>Прочитайте текст, выберите правильный ответ, и обоснуйте его</i></p> <p>Для какого симптома характерно следующее описание – «...в результате неспособности повлиять на психотравмирующую ситуацию, человек испытывает недовольство собой, избранной профессией и т.п. Действует механизм эмоционального переноса...»:</p> <p>А) симптом расширения сферы экономии эмоции          Б) симптом неудовлетворенности собой          В) симптом неадекватности избирательного эмоционального реагирования          Г) симптом «загнанность в клетку»</p>	<p>Ответ: Б          Ключ: В результате неудач или неспособности повлиять на психотравмирующие обстоятельства, человек обычно испытывает недовольство собой, избранной профессией, занимаемой должностью, конкретными обязанностями.</p>	ПК-2																		
3.	<p><i>Установите соответствие между видом стресса и его характеристикой:</i></p> <table border="1" data-bbox="336 813 1066 1370"> <thead> <tr> <th>Виды стресса</th> <th>Характеристика</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. Эмоциональный стресс</td> <td>А) Возникает вследствие информационных перегрузок</td> </tr> <tr> <td>2. Химический стресс</td> <td>Б) Возникает в ответ на резкую смену погодных условий</td> </tr> <tr> <td>3. Информационный стресс</td> <td>В) Возникает в ситуации угрозы, опасности, обиды, связанными с психоэмоциональными переживаниями</td> </tr> <tr> <td>4. Физиологический стресс</td> <td>Г) Возникает вследствие влияния токсических веществ</td> </tr> </tbody> </table>	Виды стресса	Характеристика	1. Эмоциональный стресс	А) Возникает вследствие информационных перегрузок	2. Химический стресс	Б) Возникает в ответ на резкую смену погодных условий	3. Информационный стресс	В) Возникает в ситуации угрозы, опасности, обиды, связанными с психоэмоциональными переживаниями	4. Физиологический стресс	Г) Возникает вследствие влияния токсических веществ	<table border="1" data-bbox="1098 745 1369 880"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>В</td> <td>Г</td> <td>А</td> <td>Б</td> </tr> </table>	1	2	3	4	В	Г	А	Б	ПК-2
Виды стресса	Характеристика																				
1. Эмоциональный стресс	А) Возникает вследствие информационных перегрузок																				
2. Химический стресс	Б) Возникает в ответ на резкую смену погодных условий																				
3. Информационный стресс	В) Возникает в ситуации угрозы, опасности, обиды, связанными с психоэмоциональными переживаниями																				
4. Физиологический стресс	Г) Возникает вследствие влияния токсических веществ																				
1	2	3	4																		
В	Г	А	Б																		
4.	<p><i>Установите соответствие между стадиями синдрома эмоционального выгорания по Дж. Гринбергу и его характеристиками:</i></p> <table border="1" data-bbox="336 1485 1066 2033"> <thead> <tr> <th>Стадии</th> <th>Характеристика</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. «медовый месяц»</td> <td>А) Физические и психологические проблемы переходят в острую форму и могут спровоцировать развитие опасных заболеваний, угрожающих жизни человека.</td> </tr> <tr> <td>2. «недостаток топлива»</td> <td>Б) развиваются хронические заболевания, в результате чего человек частично или полностью теряет работоспособность</td> </tr> <tr> <td>3. «кризис»</td> <td>В) Появляются усталость,</td> </tr> </tbody> </table>	Стадии	Характеристика	1. «медовый месяц»	А) Физические и психологические проблемы переходят в острую форму и могут спровоцировать развитие опасных заболеваний, угрожающих жизни человека.	2. «недостаток топлива»	Б) развиваются хронические заболевания, в результате чего человек частично или полностью теряет работоспособность	3. «кризис»	В) Появляются усталость,	<table border="1" data-bbox="1098 1382 1353 1516"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>Г</td> <td>В</td> <td>Б</td> <td>А</td> </tr> </table>	1	2	3	4	Г	В	Б	А	ПК-2		
Стадии	Характеристика																				
1. «медовый месяц»	А) Физические и психологические проблемы переходят в острую форму и могут спровоцировать развитие опасных заболеваний, угрожающих жизни человека.																				
2. «недостаток топлива»	Б) развиваются хронические заболевания, в результате чего человек частично или полностью теряет работоспособность																				
3. «кризис»	В) Появляются усталость,																				
1	2	3	4																		
Г	В	Б	А																		

		<p>апатия, могут возникнуть проблемы со сном. Теряется интерес к своему труду</p>						
	4. «пробивание стены»	Г) Работник обычно доволен работой и заданиями, относится к ним с энтузиазмом.						
5.	<p><i>Прочитайте текст, выберите правильный ответ, и обоснуйте его</i></p> <p>На этой стадии синдрома эмоционального выгорания у человека появляются: усталость, апатия, могут возникнуть проблемы со сном, теряется интерес к своему труду или исчезают привлекательность работы в данной организации и продуктивность его деятельности. Возможны нарушения трудовой дисциплины и отстраненность (дистанцирование) от профессиональных обязанностей. В случае высокой мотивации работник может продолжать гореть, подпитываясь внутренними ресурсами, но в ущерб своему здоровью. Если мотивация низкая, интерес к работе потерян. О какой стадии синдрома эмоционального выгорания идет речь с позиции Дж. Гринберга, который рассматривал эмоциональное выгорание, как пятиступенчатый прогрессирующий процесс?</p> <p>Варианты ответа:  А. «Медовый месяц»  Б. «Недостаток топлива»  В. «Кризис»  Г. «Пробивание стены»</p>		<p>Ключ: А,  Обоснование:  Работник обычно доволен работой и заданиями, относится к ним с энтузиазмом. Однако по мере продолжения рабочих стрессов профессиональная деятельность начинает приносить все меньше удовольствия и работник становится менее энергичным.</p>	ПК-2				
6.	<p><i>Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ</i></p> <p>Человек стремится к обращению за помощью единомышленников или просто рядом находящихся людей. Данный метод копинг-стратегии уместно использовать во время личного горя, утраты, несчастья, чтобы не быть одиноким в трудную минуту и быстрее пережить горе. Однако у социальной поддержки есть свой минус - её нужно уместно употреблять, а не использовать в любой ситуации, тогда это может привести к негативному мнению о человеке, а самого его - воздвигнуть в рамки недееспособности. О каком виде копинг-стратегии преодоления стресса идет речь в данной задаче?</p>		<p>Копинг-стратегия "Поиск социальной поддержки" предполагает обращение за советом или помощью к другим людям, а также психологическую поддержку. Эта стратегия направлена на получение эмоциональной поддержки, информационной или практической помощи от окружающих людей</p>	ПК-2				
7.	<p><i>Прочитайте текст и установите соответствие</i></p> <p>К методическому обеспечению оценки</p>		<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> </table>	1	2	3	4	ПК-2
1	2	3	4					

	профессионального стресса можно отнести следующий диагностический инструментарий		Б	В	А	Г	
	Инструментарий	Характеристика					
	1. Шкала организационного стресса	А) Методика направлена на выявление того, что, по мнению сотрудников, препятствует более эффективной работе на разных уровнях					
	2. Экспресс-диагностика стрессогенных факторов в деятельности руководителя	Б) Данная инструмент измеряет восприимчивость к организационному стрессу (ОС), связанную с недостаточным умением общаться, принимать ценности других людей, адекватно оценивать ситуацию без ущерба для своего здоровья и работоспособности, негибкостью поведения и пассивностью по отношению к активным формам отдыха и восстановления жизненных сил.					
	3. Анкета «Пространство организационных проблем»	В) Данная методика может быть использована для выявления рабочих стресс-факторов или для аутодиагностики степени риска развития психологического стресса у менеджеров среднего звена.					
4. «Анкета «Эмоционально-напряженные ситуации»	Г). Данный инструмент может быть использована для анализа структурных и содержательных характеристик ПТС с помощью контент-анализа описанных реципиентами профессионально-трудных ситуаций, для оценки эмоциональной напряженности (стрессогенности), определения наиболее характерных способов преодолевающего поведения и их продуктивности						
8.	Соотнесите разновидности профессионального стресса и их характеристики	1	2	3			ПК-2

	Виды профессионального стресса	Характеристика	Б А В			
			Б	А	В	
	1. <i>Информационный стресс</i>	А) может остро переживаться человеком, поскольку разрушаются глубинные установки и ценности работника, связанные с его профессией. 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.				
	2. <i>Эмоциональный стресс</i>	Б) 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				
	3. <i>Коммуникативный стресс</i>	В) связанный с реальными проблемами делового общения, проявляется в повышенной раздражительности, неумении защититься от коммуникативной агрессии, неспособности сформулировать отказ там, где это необходимо, в незнании специальных приемов защиты от манипулирования, несовпадении по темпу общения.				
9.	<p><i>Прочитайте текст и расположите в правильной последовательности фазы стрессовой реакции:</i></p> <p>Общий адаптационный синдром — это модель, которая состоит из трёх элементов или фаз, которые описывают реакцию организма на стресс:</p> <p>1. Стадия истощения. На этом этапе стресс сохраняется в течение длительного периода. Организм начинает терять способность бороться со стрессором и уменьшать его вредное воздействие,</p>		321			ПК-2

	<p>поскольку истощается вся адаптивная способность. Стадия истощения может приводить к стрессовым перегрузкам и к проблемам со здоровьем, если они не будут решены немедленно.</p> <p>2. Стадия сопротивления. Во время стадии сопротивления организм пытается противодействовать физиологическим изменениям, которые произошли во время стадии реакции тревоги. Стадия сопротивления регулируется частью вегетативной нервной системой, которая называется парасимпатической</p> <p>3. Стадия тревоги. На стадии реакции тревоги, сигнал бедствия посылается в часть мозга, которая называется гипоталамус. Гипоталамус обеспечивает высвобождение гормонов, называемых глюкокортикоидами</p>																
10.	<p>Соотнесите способы реагирования на стресс и их характеристику</p> <table border="1" data-bbox="336 813 1066 1480"> <thead> <tr> <th data-bbox="336 813 628 891">Способы реагирования</th> <th data-bbox="628 813 1066 891">Характеристика</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="336 891 628 1182">1. стресс кролика</td> <td data-bbox="628 891 1066 1182">А) 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</td> </tr> <tr> <td data-bbox="336 1182 628 1368">2. стресс льва</td> <td data-bbox="628 1182 1066 1368">Б) пассивная реакция на стресс, при которой человек способен только на короткое время активизировать свои немногочисленные силы</td> </tr> <tr> <td data-bbox="336 1368 628 1480">3. стресс вола</td> <td data-bbox="628 1368 1066 1480">В) бурная реакция на стресс, энергичное преодоление препятствия</td> </tr> </tbody> </table>	Способы реагирования	Характеристика	1. стресс кролика	А) 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	2. стресс льва	Б) пассивная реакция на стресс, при которой человек способен только на короткое время активизировать свои немногочисленные силы	3. стресс вола	В) бурная реакция на стресс, энергичное преодоление препятствия	<table border="1" data-bbox="1098 745 1289 880"> <tr> <td data-bbox="1098 745 1161 813">1</td> <td data-bbox="1161 745 1233 813">2</td> <td data-bbox="1233 745 1289 813">3</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1098 813 1161 880">В</td> <td data-bbox="1161 813 1233 880">А</td> <td data-bbox="1233 813 1289 880">А</td> </tr> </table>	1	2	3	В	А	А	ПК-2
Способы реагирования	Характеристика																
1. стресс кролика	А) 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																
2. стресс льва	Б) пассивная реакция на стресс, при которой человек способен только на короткое время активизировать свои немногочисленные силы																
3. стресс вола	В) бурная реакция на стресс, энергичное преодоление препятствия																
1	2	3															
В	А	А															
11.	<p><i>Прочитайте текст и установите, что относится к дистрессу, а что к эустрессу</i></p> <p>Эустресс — положительный стресс («хороший») имеет два значения: 1) стресс, вызванный положительными эмоциями; 2) не интенсивный стресс, мобилирующий резервы организма через аллостаз для поддержания гомеостаза.</p> <p>Дистресс — отрицательный стресс, вызывающий дезадаптацию с последующим развитием заболеваний.</p> <table border="1" data-bbox="336 1850 1066 2063"> <thead> <tr> <th data-bbox="336 1850 628 1888">Виды стресса</th> <th data-bbox="628 1850 1066 1888">Характеристика</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="336 1888 628 1995">1. Дистресс</td> <td data-bbox="628 1888 1066 1995">А. удачное завершение какого-то крупного проекта как личного, так и рабочего</td> </tr> <tr> <td data-bbox="336 1995 628 2063">2. Эустресс</td> <td data-bbox="628 1995 1066 2063">Б. Жестокое обращение или пренебрежение</td> </tr> </tbody> </table>	Виды стресса	Характеристика	1. Дистресс	А. удачное завершение какого-то крупного проекта как личного, так и рабочего	2. Эустресс	Б. Жестокое обращение или пренебрежение	<table border="1" data-bbox="1098 1491 1353 1626"> <tr> <td data-bbox="1098 1491 1161 1547">А</td> <td data-bbox="1161 1491 1217 1547">Б</td> <td data-bbox="1217 1491 1273 1547">В</td> <td data-bbox="1273 1491 1353 1547">Г</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1098 1547 1161 1626">2</td> <td data-bbox="1161 1547 1217 1626">1</td> <td data-bbox="1217 1547 1273 1626">1</td> <td data-bbox="1273 1547 1353 1626">2</td> </tr> </table>	А	Б	В	Г	2	1	1	2	ПК-2
Виды стресса	Характеристика																
1. Дистресс	А. удачное завершение какого-то крупного проекта как личного, так и рабочего																
2. Эустресс	Б. Жестокое обращение или пренебрежение																
А	Б	В	Г														
2	1	1	2														

		В. Безработица, Юридические проблемы				
		Г. Сдача экзаменов, поступление в вуз или победа на олимпиаде по языкам или спортивных соревнованиях				
12.	Соотнесите модели профессионального стресса и их характеристики		1	2	3	4
	Модель профессионального стресса	Характеристика	Б	Г	А	В
	1.Мичиганская модель	А)Факторы профессиональной 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).				
	2.Модель Дж. Драга	Б)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.				
	3. Модель М. Дж. Смита и П. Карайона	В) Модель включает несколько контуров: 1) первый контур (активной адаптации) состоит из стратегий, как «работать с напряжением» (в краткосрочном, оперативном плане) или «приобретение новых навыков» (в долгосрочном плане); 2) второй контур направлен				

		<p>на снятие рассогласования путем изменения оценки уровня требований и (или) целей деятельности; 3) третий контур направлен на снятие рассогласования управления внешними условиями труда.</p>		
	<p>4. Модель профессионального стресса Д. Хоккей</p>	<p>Г) 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>		

### **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 являлся 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 по-прежнему 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 желательно 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.