



**Разработчики:**

Доцент, департамент очного обучения, кандидат психологических наук, доцент Шамис В. А.

**Рецензенты:**

Пинигин В.Г., доцент кафедры педагогики, психологии и социальной работы, ЧУВОО "Омская гуманитарная академия", кандидат психологических наук

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденного приказом Минобрнауки от 29.07.2020 № 839, с учетом трудовых функций профессиональных стандартов: "Специалист по управлению персоналом", утвержден приказом Минтруда России от 09.03.2022 № 109н; "Специалист по подбору персонала (рекрутер)", утвержден приказом Минтруда России от 09.10.2015 № 717н; "Педагог-психолог (психолог в сфере образования)", утвержден приказом Минтруда России от 24.07.2015 № 514н; "Психолог в социальной сфере", утвержден приказом Минтруда России от 14.09.2023 № 716н.

**Согласование и утверждение**

№	Подразделение или коллегиальный орган	Ответственное лицо	ФИО	Виза	Дата, протокол (при наличии)
1		Руководитель образовательной программы	Шамис В. А.	Согласовано	29.01.2025, № 5

## Содержание

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)
2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы
3. Место дисциплины в структуре ОП
4. Объем дисциплины и виды учебной работы
5. Содержание дисциплины
  - 5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий
  - 5.2. Содержание разделов, тем дисциплины
6. Рекомендуемые образовательные технологии
7. Оценочные материалы текущего контроля
8. Оценочные материалы промежуточной аттестации
9. Порядок проведения промежуточной аттестации
10. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины
  - 10.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы
  - 10.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся
  - 10.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине
  - 10.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование
11. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)

## 1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины - формирование у студентов системных представлений о стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях; формирование умений проводить научно-обоснованную диагностику стресса и состояний сниженной работоспособности и реализовывать программы профилактики возникновения стресса, а также программы обучения приемам стресс-менеджмента

Задачи изучения дисциплины:

- предоставить студентам научную и практическую информацию по проблеме диагностики и управления стрессом в разных типах организаций и коллективов;
- ознакомить с методическими средствами, обеспечивающими системную диагностику стресса;
- развить у студентов умения и навыки, связанные с применением теоретических знаний о профилактике, диагностике и борьбы со стрессом.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

*Компетенции, индикаторы и результаты обучения*

ПК-2 Способен реализовать психологические технологии, ориентированные на развитие персонала организации, личностный рост сотрудников и охрану их здоровья

ПК-2.1 Знает технологии, методы определения и оценки личностных и профессиональных компетенций сотрудников, методы и формы работы для оказания консультаций по формированию здорового образа жизни

*Знать:*

ПК-2.1/Зн18 Основные концепции и методы психологии стресса, включая техники стресс-менеджмента, когнитивно-поведенческие подходы и методы укрепления психологической устойчивости

ПК-2.1/Зн19 Методы диагностики уровня стрессовых нагрузок, личностных особенностей и признаков эмоционального выгорания у сотрудников

ПК-2.1/Зн20 Практики профилактики профессионального выгорания, восстановления психологического ресурса и укрепления здоровья через организационные психологические технологии

ПК-2.2 Умеет применять современные виды технологий и методов развития персонала организации, разрабатывать и реализовывать программы обучения сотрудников, разрабатывать и применять мероприятия психологического характера, направленные на повышение мотивации к здоровому образу жизни

*Уметь:*

ПК-2.2/Ум19 Оценивать уровень стрессовых нагрузок и психологического состояния сотрудников с помощью стандартных диагностических инструментов

ПК-2.2/Ум20 Реализовывать психологические технологии для снижения уровня стресса, развития личностных ресурсов и повышения мотивации в рабочих условиях

ПК-2.2/Ум21 Организовывать и проводить тренинги, коучинговые и консультативные сессии, ориентированные на развитие персонала и улучшение психоэмоционального состояния

## 3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина (модуль) «Психология стресса» относится к формируемой участниками образовательных отношений части образовательной программы и изучается в семестре(ах):  
 Очная форма обучения - 7, Очно-заочная форма обучения - 8.

Предшествующие дисциплины (практики) по связям компетенций:

Практикум по психологии управления;

Психология управления персоналом;

Последующие дисциплины (практики) по связям компетенций:

Конфликтология;

Организационная психология;

Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы;

Практикум по психологии управления;

Преддипломная практика;

Психологическая коррекция;

Психология бизнеса;

Технологии психологического тренинга;

В процессе изучения дисциплины студент готовится к решению типов задач профессиональной деятельности, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

##### *Очная форма обучения*

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Консультации (часы)	Лекционные занятия (часы)	Практические занятия (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
Седьмой семестр	108	3	74	2	36	36	25	Зачет (9)
Всего	108	3	74	2	36	36	25	9

##### *Очно-заочная форма обучения*

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Консультации (часы)	Лекционные занятия (часы)	Практические занятия (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
Восьмой семестр	108	3	50	2	24	24	54	Зачет (4)
Всего	108	3	50	2	24	24	54	4

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

(часы промежуточной аттестации не указываются)

#### Очная форма обучения

Наименование раздела, темы	Всего	Консультации	Лекционные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Планируемые результаты обучения, соответствующие результатам освоения программы
<b>Раздел 1. Психология стресса</b>	<b>99</b>	<b>2</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>25</b>	ПК-2.1 ПК-2.2
Тема 1.1. Основные теоретические подходы в понимании феномена стресса и стрессовых состояний	16		6	6	4	
Тема 1.2. Теория психологического стресса	16		6	6	4	
Тема 1.3. Теории и модели профессионального стресса	16		6	6	4	
Тема 1.4. Синдром эмоционального выгорания как результат профессионального стресса	16		6	6	4	
Тема 1.5. Методические аспекты изучения стресса	16		6	6	4	
Тема 1.6. Основы превенции и интервенции в работе со стрессом и стрессовыми состояниями	19	2	6	6	5	
<b>Итого</b>	<b>99</b>	<b>2</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>25</b>	

#### Очно-заочная форма обучения

Наименование раздела, темы	Всего	Консультации	Лекционные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Планируемые результаты обучения, соответствующие результатам освоения программы
<b>Раздел 1. Психология стресса</b>	<b>104</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>54</b>	ПК-2.1 ПК-2.2
Тема 1.1. Основные теоретические подходы в понимании феномена стресса и стрессовых состояний	17		4	4	9	

Тема 1.2. Теория психологического стресса	17		4	4	9
Тема 1.3. Теории и модели профессионального стресса	17		4	4	9
Тема 1.4. Синдром эмоционального выгорания как результат профессионального стресса	17		4	4	9
Тема 1.5. Методические аспекты изучения стресса	17		4	4	9
Тема 1.6. Основы превенции и интервенции в работе со стрессом и стрессовыми состояниями	19	2	4	4	9
<b>Итого</b>	<b>104</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>54</b>

## 5.2. Содержание разделов, тем дисциплин

### *Раздел 1. Психология стресса*

*Тема 1.1. Основные теоретические подходы в понимании феномена стресса и стрессовых состояний*

История развития научной концепции стресса. Основные подходы и теории стресса  
 Стресс как биологическая и психологическая категория  
 Понятие и виды стресса. Дифференцировка стресса и других эмоциональных состояний человека  
 Формы проявления стресса и динамика развития стрессовых состояний

*Тема 1.2. Теория психологического стресса*

Понятие психологического стресса. Теории и модели психологического стресса  
 Объективные и субъективные причины возникновения психологического стресса  
 Стратегии и стили преодоления психологического стресса

*Тема 1.3. Теории и модели профессионального стресса*

Понятие профессионального стресса  
 Виды и причины развития профессионального стресса

*Тема 1.4. Синдром эмоционального выгорания как результат профессионального стресса*

Понятие синдрома эмоционального выгорания в современной психологии  
 Симптомы эмоционального выгорания  
 Управление стрессом и профилактика синдрома эмоционального выгорания

*Тема 1.5. Методические аспекты изучения стресса*

Физиологические методы исследования  
Психофизиологические и психологические объективные методы исследования  
Специфика психодиагностики стрессовых симптомов и состояний  
Психологическая диагностика индивидуальных особенностей трудового коллектива с целью изучения стрессовых симптомов и состояний

*Тема 1.6. Основы превенции и интервенции в работе со стрессом и стрессовыми состояниями*

Система профилактической работы со стрессом и проявлениями синдрома эмоционального выгорания

Методы преодоления стресса, способы саморегуляции стрессовых состояний

## **6. Рекомендуемые образовательные технологии**

## **7. Порядок проведения промежуточной аттестации**

*Промежуточная аттестация: Очная форма обучения, Зачет, Седьмой семестр.*

- 1) Работа с тестовыми заданиями
- 2) Выполнение письменной работы

*Промежуточная аттестация: Очно-заочная форма обучения, Зачет, Восьмой семестр.*

- 1) Работа с тестовыми заданиями
- 2) Выполнение письменной работы

## **8. Оценочные материалы текущего контроля**

### **Раздел 1. Психология стресса**

*Контролируемые ИДК: ПК-2.1 ПК-2.2*

*Тема 1.1. Основные теоретические подходы в понимании феномена стресса и стрессовых состояний*

Форма контроля/оценочное средство: Посещение занятий

Вопросы/Задания:

1. Посещение занятий:

- а) посещение лекционных и практических занятий;
- б) соблюдение дисциплины.

2. Работа на лекционных занятиях:

Контрольные вопросы:

История развития научной концепции стресса. Основные подходы и теории стресса

Стресс как биологическая и психологическая категория

Понятие и виды стресса. Дифференцировка стресса и других эмоциональных состояний человека

Формы проявления стресса и динамика развития стрессовых состояний

3. Работа на практических занятиях:

Практическое занятие №1

Контрольные вопросы:

Как развивалась концепция стресса в научной литературе с XIX века до современности?

Какие ключевые ученые внесли значительный вклад в развитие теории стресса и в чем заключаются особенности их подходов?

В чем различие между концепциями стресса в классическом (Керкмана, Генри) и бихевиористском подходе?

Какова роль физиологических реакций в понимании стресса как биологической категории?

Какие психологические аспекты включает в себя понятие стресса и как они взаимодействуют с биологическими механизмами?

Чем отличается острый стресс от хронического и какие основные характеристики у каждого вида?

В чем заключаются отличия между стрессом и другими эмоциональными состояниями, такими как тревога, страх или депрессия?

Какие основные формы проявления стресса выделяют в клинической и повседневной практике?

Как развивается стрессовое состояние у человека и какие стадии можно выделить в его динамике?

Какие факторы способствуют либо усилению, либо ослаблению стрессовых реакций и их динамики?

### *Тема 1.2. Теория психологического стресса*

Форма контроля/оценочное средство: Посещение занятий

Вопросы/Задания:

1. Посещение занятий:

- а) посещение лекционных и практических занятий;
- б) соблюдение дисциплины.

2. Работа на лекционных занятиях:

Контрольные вопросы:

Понятие психологического стресса. Теории и модели психологического стресса  
Объективные и субъективные причины возникновения психологического стресса  
Стратегии и стили преодоления психологического стресса

3. Работа на практических занятиях:

Практическое занятие №2

Контрольные вопросы:

Что такое психологический стресс и как его можно определить с психологической точки зрения?

Какие основные теории и модели объясняют возникновение и развитие психологического стресса?

В чем заключается разница между объективными и субъективными причинами возникновения психологического стресса?

Какие объективные факторы могут вызывать психологический стресс в жизни человека?

Как субъективное восприятие ситуации влияет на уровень и характер психологического стресса?

Какие стратегии преодоления психологического стресса выделяют в психологической практике?

В чем различие между адаптивными и неадаптивными стилями преодоления стрессовых ситуаций?

Какие психологические механизмы лежат в основе эффективных стратегий борьбы со стрессом?

Какие стили реагирования на стресс наиболее часто встречаются у людей и как они влияют на психическое здоровье?

Какие личностные и situational факторы определяют выбор тех или иных стратегий преодоления стрессовых ситуаций?

### *Тема 1.3. Теории и модели профессионального стресса*

Форма контроля/оценочное средство: Посещение занятий

Вопросы/Задания:

1. Посещение занятий:

- а) посещение лекционных и практических занятий;
- б) соблюдение дисциплины.

2. Работа на лекционных занятиях:

Контрольные вопросы:

Понятие профессионального стресса

Виды и причины развития профессионального стресса

3. Работа на практических занятиях:

Практическое занятие №3

Контрольные вопросы:

Что такое профессиональный стресс и как его можно определить в контексте трудовой деятельности?

Чем отличается профессиональный стресс от общего психологического стресса?

Какие основные виды профессионального стресса выделяются в научной литературе?

Какие факторы могут способствовать развитию профессионального стресса у работника?

Как организационная среда влияет на возникновение и уровень профессионального стресса?

Какие личностные особенности могут повышать риск развития профессионального стресса?

В чем причина возникновения эмоционального выгорания как формы профессионального стресса?

Какие профессиональные ситуации чаще всего приводят к развитию стрессовых состояний у сотрудников?

Как социальные и психологические причины способствуют развитию профессионального стресса?

Какие мероприятия и стратегии могут помочь предотвратить или снизить уровень профессионального стресса?

*Тема 1.4. Синдром эмоционального выгорания как результат профессионального стресса*

Форма контроля/оценочное средство: Посещение занятий

Вопросы/Задания:

1. Посещение занятий:

- а) посещение лекционных и практических занятий;
- б) соблюдение дисциплины.

2. Работа на лекционных занятиях:

Контрольные вопросы:

Понятие синдрома эмоционального выгорания в современной психологии

Симптомы эмоционального выгорания

Управление стрессом и профилактика синдрома эмоционального выгорания

3. Работа на практических занятиях:

Практическое занятие №4

Контрольные вопросы:

Что такое синдром эмоционального выгорания в современной психологии и как его можно определить?

Какие основные симптомы характеризуют состояние эмоционального выгорания у человека?

Какие психологические, физические и поведенческие признаки свидетельствуют о развитии эмоционального выгорания?

В чем заключается отличие эмоционального выгорания от временного усталостного состояния?

Какие факторы способствуют развитию синдрома эмоционального выгорания у работников?

Как управление стрессом может способствовать профилактике эмоционального выгорания?

Какие практики и методы можно использовать для снижения уровня стресса и предотвращения выгорания?

Какие организационные меры могут помочь снизить риск развития синдрома эмоционального выгорания в коллективе?

Почему важно вовремя распознавать признаки эмоционального выгорания и как это влияет на качество жизни и работы?

Какие стратегии личного и профессионального развития помогают управлять стрессом и предотвращать эмоциональное выгорание?

### *Тема 1.5. Методические аспекты изучения стресса*

Форма контроля/оценочное средство: Посещение занятий

Вопросы/Задания:

1. Посещение занятий:

а) посещение лекционных и практических занятий;

б) соблюдение дисциплины.

2. Работа на лекционных занятиях:

Контрольные вопросы:

Физиологические методы исследования

Психофизиологические и психологические объективные методы исследования

Специфика психодиагностики стрессовых симптомов и состояний

Психологическая диагностика индивидуальных особенностей трудового коллектива с целью изучения стрессовых симптомов и состояний

3. Работа на практических занятиях:

Практическое занятие №5

Контрольные вопросы:

Какие физиологические методы исследования используются для оценки стрессовых состояний у человека?

Чем отличаются психофизиологические методы от психологических объективных методов исследования при изучении стрессов?

Какие основные психофизиологические показатели позволяют выявлять наличие и степень стрессовых реакций?

Какова специфика психодиагностики стрессовых симптомов и состояний с использованием психологических методов?

Какие психологические тесты и методики применяются для диагностики стрессовых симптомов у индивидов?

Какие особенности диагностики стрессовых состояний характерны для трудовых коллективов?

Почему важно учитывать индивидуальные особенности в психодиагностике стрессовых симптомов и состояний у работников?

Какие объективные методы исследования позволяют выявить особенности реакции человека на профессиональные нагрузки?

Какие преимущества дают комбинированные подходы (психофизиологические и психологические) в диагностике стрессов?

Какие результаты психодиагностики помогают организации обеспечить более эффективное управление стрессом в коллективе?

### *Тема 1.6. Основы превенции и интервенции в работе со стрессом и стрессовыми состояниями*

Форма контроля/оценочное средство: Посещение занятий

Вопросы/Задания:

## 1. Посещение занятий:

- а) посещение лекционных и практических занятий;
- б) соблюдение дисциплины.

## 2. Работа на лекционных занятиях:

Контрольные вопросы:

Система профилактической работы со стрессом и проявлениями синдрома эмоционального выгорания

Методы преодоления стресса, способы саморегуляции стрессовых состояний

## 3. Работа на практических занятиях:

Практическое занятие №6

Контрольные вопросы:

Какие компоненты включает в себя система профилактической работы со стрессом и синдромом эмоционального выгорания?

Какие мероприятия входят в профилактическую работу для предупреждения развития профессионального и эмоционального выгорания?

Как организовать системное управление стрессом на уровне организации для снижения его негативных последствий?

Какие методы используются для профилактики стрессов и выгорания среди сотрудников?

Какие способы саморегуляции стрессовых состояний наиболее эффективны в профессиональной деятельности?

В чем заключается техника дыхательных упражнений как способа снижения стрессовых реакций?

Как медитация и mindfulness помогают управлять стрессом и предотвращать синдром эмоционального выгорания?

Какие практики и методики личностного развития способствуют формированию устойчивых способов преодоления стрессовых ситуаций?

Как важно обучение навыкам эмоциональной грамотности и самосовершенствования в профилактике выгорания?

Почему важно внедрять программы обучения и поддержки персонала для развития навыков стрессоустойчивости и саморегуляции?

## 9. Оценочные материалы промежуточной аттестации

*Очная форма обучения, Седьмой семестр, Зачет*

*Контролируемые ИДК: ПК-2.1 ПК-2.2*

Вопросы/Задания:

1. Выполнить итоговое задание:

Выполнить итоговое задание из Приложения № 6, 7

*Очно-заочная форма обучения, Восьмой семестр, Зачет*

*Контролируемые ИДК: ПК-2.1 ПК-2.2*

Вопросы/Задания:

1. Выполнить итоговое задание:

Выполнить итоговое задание из Приложения № 6, 7

## 10. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 10.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

*Основная литература*

1. Интенсивный стресс в контексте психологической безопасности: научная литература / Н. В. Тарабрина, Н. Е. Харламенкова, М. А. Падун, И. С. Хажуев, Н. Н. Казымова. - Москва: Институт психологии РАН, 2017. - 344 с. - 978-5-9270-0359-4. - Текст: электронный // Директ-Медиа: [сайт]. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695601> (дата обращения: 30.01.2025). - Режим доступа: по подписке

2. Эннесли, М. Как справляться с трудными ситуациями: стресс, тревога, перемены, кризис, проблемы в отношениях: популярное издание / М. Эннесли; ред. Л. Макарина. - Москва: Альпина Паблишер, 2023. - 160 с. - 978-5-9614-8340-6. - Текст: электронный // Директ-Медиа: [сайт]. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=707620> (дата обращения: 30.01.2025). - Режим доступа: по подписке

3. Зинченко, Е. В. Психологические аспекты стресса: учебное пособие / Е. В. Зинченко. - Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2017. - 91 с. - 978-5-9275-2316-0. - Текст: электронный // Директ-Медиа: [сайт]. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493335> (дата обращения: 30.01.2025). - Режим доступа: по подписке

4. Старкин, А. Н. Психофизическая тренировка в профилактике стрессовых состояний у студентов вузов: учебно-методическое пособие / А. Н. Старкин, Л. А. Старкина. - Липецк: Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2019. - 51 с. - Текст: электронный // Директ-Медиа: [сайт]. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577343> (дата обращения: 30.01.2025). - Режим доступа: по подписке

#### *Дополнительная литература*

1. Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия и совладание: монография / Москва: Институт психологии РАН, 2016. - 496 с. - 978-5-9270-0343-3. - Текст: электронный // Директ-Медиа: [сайт]. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695615> (дата обращения: 30.01.2025). - Режим доступа: по подписке

2. Психосоциальные технологии предупреждения и преодоления профессионального стресса в современном социальном пространстве: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Липецк, 06 октября 2021 года: материалы конференций / Липецк: Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2021. - 155 с. - 978-5-907461-13-0. - Текст: электронный // Директ-Медиа: [сайт]. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=693866> (дата обращения: 30.01.2025). - Режим доступа: по подписке

3. Кузнецова, А. Д. Взаимосвязь характеристик посттравматического стресса и психологических характеристик пожилых людей с различным уровнем качества жизни: студенческая научная работа / А. Д. Кузнецова. - Владивосток: б.и., 2021. - 172 с. - Текст: электронный // Директ-Медиа: [сайт]. - URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=616952> (дата обращения: 30.01.2025). - Режим доступа: по подписке

## **10.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся**

### *Профессиональные базы данных*

1. <http://lib.sano.ru> - Интегрированная библиотечно-информационная система ИРБИС64
2. <http://www.biblioclub.ru> - ЭБС «Университетская библиотека онлайн»

### *Ресурсы «Интернет»*

1. <https://elibrary.ru> - Научная электронная библиотека
2. <http://www.openet.ru> - Российский портал открытого образования

3. <http://www.diss.rsl.ru> - Электронная библиотека диссертаций РГБ
4. [www.ucheba.com](http://www.ucheba.com) - Образовательный портал «Учёба»
5. <http://lib.ru> - Электронная библиотека Максима Мошкова

### **10.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

При подготовке и проведении учебных занятий по дисциплине студентами и преподавателями используются следующие современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

1. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» (<http://www.biblioclub.ru>).
2. Интегрированная библиотечно-информационная система ИРБИС64 (<http://lib.sano.ru>).
3. справочно-правовая система КонсультантПлюс.
4. Электронная справочная система ГИС Омск.

### **10.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование**

Институт располагает материально-технической базой, соответствующей действующим противопожарным правилам и нормам и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных учебным планом.

Для проведения учебных занятий по дисциплине используются следующие помещения, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения:

Для лекций, семинаров (практических), групповых, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, ГИА  
Мультимедийная учебная аудитория № 303

Перечень оборудования

- Доска маркерная - 1 шт.
- Компьютер с выходом в Интернет - 1 шт.
- Проектор - 1 шт.
- Стол - 15 шт.
- Стол преподавателя - 30 шт.
- Стул - 1 шт.
- Стул преподавателя - 1 шт.
- Тематические иллюстрации - 1 шт.
- Трибуна - 1 шт.
- Учебно-наглядные пособия - 1 шт.
- Экран - 1 шт.

Перечень программного обеспечения

(обновление производится по мере появления новых версий программы)  
Не используется.

Перечень информационно-справочных систем

(обновление выполняется еженедельно)  
Не используется.

Для лекций, семинаров (практических), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации  
Мультимедийная учебная аудитория № 305

Перечень оборудования

- Аудиоколонка - 2 шт.

Доска маркерная - 1 шт.  
Информационная доска - 1 шт.  
Компьютер с выходом в Интернет - 1 шт.  
Круглый стол - 3 шт.  
Проектор - 1 шт.  
Стеллаж - 2 шт.  
Стол одноместный - 10 шт.  
Стол преподавателя - 1 шт.  
Стул - 27 шт.  
Стул преподавателя - 1 шт.  
Трибуна - 1 шт.  
Экран - 1 шт.

#### Перечень программного обеспечения

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

Adobe Acrobat Reader  
Kaspersky Endpoint Security для Windows  
Microsoft Windows 10 Pro  
Microsoft Office стандартный 2016  
7-Zip 24.08(x64)

#### Перечень информационно-справочных систем

(обновление выполняется еженедельно)

Consultant Plus

Информационно-библиотечный центр, помещение для самостоятельной работы обучающихся, НИР обучающихся, курсового проектирования  
Аудитория для самостоятельной работы студентов № 413

#### Перечень оборудования

Мягкая зона - 1 шт.  
Персональный компьютер - 11 шт.  
Стол - 9 шт.  
Стул - 23 шт.

#### Перечень программного обеспечения

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

Adobe Acrobat Reader  
Microsoft Windows 8.1 Pro Russian  
Microsoft Windows 10 Pro  
Microsoft Office 2007 standart Win32 Russian

#### Перечень информационно-справочных систем

(обновление выполняется еженедельно)

Не используется.

## 11. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)

### ВИДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Успешное освоение теоретического материала по дисциплине требует самостоятельной работы, нацеленной на усвоение лекционного теоретического материала, расширение и конкретизацию знаний по разнообразным вопросам дисциплины. Самостоятельная работа студентов предусматривает следующие виды:

1. Аудиторная самостоятельная работа студентов – выполнение на практических занятиях и

лабораторных работах заданий, закрепляющих полученные теоретические знания либо расширяющие их, а также выполнение разнообразных контрольных заданий индивидуального или группового характера (подготовка устных докладов или сообщений о результатах выполнения заданий, выполнение самостоятельных проверочных работ по итогам изучения отдельных вопросов и тем дисциплины);

2. Внеаудиторная самостоятельная работа студентов – подготовка к лекционным, практическим занятиям, лабораторным работам, повторение и закрепление ранее изученного теоретического материала, конспектирование учебных пособий и периодических изданий, изучение проблем, не выносимых на лекции, написание тематических рефератов, выполнение индивидуальных практических заданий, подготовка к тестированию по дисциплине, выполнение итоговой работы.

Большое значение в преподавании дисциплины отводится самостоятельному поиску студентами информации по отдельным теоретическим и практическим вопросам и проблемам.

При планировании и организации времени для изучения дисциплины необходимо руководствоваться п. 5.1 или 5.2 рабочей программы дисциплины и обеспечить последовательное освоение теоретического материала по отдельным вопросам и темам (Приложение № 2)

Наиболее целесообразен следующий порядок изучения теоретических вопросов по дисциплине:

1. Изучение справочников (словарей, энциклопедий) с целью уяснения значения основных терминов, понятий, определений;
2. Изучение учебно-методических материалов для лекционных, практических занятий, лабораторных работ;
3. Изучение рекомендуемой основной и дополнительной литературы и электронных информационных источников;
4. Изучение дополнительной литературы и электронных информационных источников, определенных в результате самостоятельного поиска информации;
5. Самостоятельная проверка степени усвоения знаний по контрольным вопросам и/или заданиям;
6. Повторное и дополнительное (углубленное) изучение рассмотренного вопроса (при необходимости).

В процессе самостоятельной работы над учебным материалом рекомендуется составить конспект, где кратко записать основные положения изучаемой темы. Переходить к следующему разделу можно после того, когда предшествующий материал понят и усвоен. В затруднительных случаях, встречающихся при изучении курса, необходимо обратиться за консультацией к преподавателю.

При изучении дисциплины не рекомендуется использовать материалы, подготовленные неизвестными авторами, размещенные на неофициальных сайтах неделового содержания. Желательно, чтобы используемые библиографические источники были изданы в последние 3-5 лет. Студенты при выполнении самостоятельной работы могут воспользоваться учебно-методическими материалами по дисциплине, представленными в электронной библиотеке института, и предназначенными для подготовки к лекционным и семинарским занятиям.

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

Оценка компетенций на различных этапах их формирования осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации, Положением о балльной и рейтинговой системах оценивания и технологической картой дисциплины (Приложение № 1). Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе текущего и промежуточного контроля представлены в Приложении № 3.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме экзамена/зачета в виде выполнения тестирования и/или итоговой работы.

При проведении промежуточной аттестации студентов по дисциплине могут формироваться варианты тестов, относящихся ко всем темам дисциплины (Приложение № 6).

Итоговые задания разрабатываются по основным вопросам теоретического материала и позволяют осуществлять промежуточный контроль знаний и степени усвоения материала (Приложение №7).

Оценка знаний студентов осуществляется в соответствии с Положением о балльной и рейтинговой системах оценивания, принятой в Институте, и технологической картой дисциплины

## ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ НА ЭТАПЕ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Формируемые компетенции: ОПК-2, ОПК-3

1) Посещение и работа на лекционных и практических занятиях (собеседование, контрольная работа, круглый стол и дискуссия)

При преподавании дисциплины «Психология стресса» применяются разнообразные образовательные технологии в зависимости от вида и целей учебных занятий.

Теоретический материал излагается на лекционных занятиях в следующих формах:

- проблемные лекции;
- лекция-беседа.

Практические занятия по дисциплине «Психология стресса» ориентированы на закрепление теоретического материала, изложенного на лекционных занятиях, а также на приобретение дополнительных знаний, умений и практических навыков осуществления профессиональной деятельности посредством активизации и усиления самостоятельной деятельности обучающихся.

Большинство практических занятий проводятся с применением активных форм обучения, к которым относятся:

- 1) устный опрос студентов с элементами беседы и дискуссии по вопросам, выносимым на практические занятия;
- 2) групповая работа студентов, предполагающая совместное обсуждение какой-либо проблемы (вопроса) и выработку единого мнения (позиции) по ней (метод группового обсуждения, круглый стол);
- 3) контрольная работа по отдельным вопросам, целью которой является проверка знаний студентов и уровень подготовленности для усвоения нового материала по дисциплине.

На практических занятиях оцениваются и учитываются все виды активности студентов: устные ответы, дополнения к ответам других студентов, участие в дискуссиях, работа в группах, письменная работа.

2) Письменное задание

Формируемые компетенции: ОПК-2, ОПК-3

Целью работы является обобщение и систематизация теоретического материала в рамках исследуемой проблемы.

В процессе выполнения работы решаются следующие задачи:

1. Формирование информационной базы:

- анализ точек зрения зарубежных и отечественных специалистов в области социологии;
- конспектирование и реферирование первоисточников в качестве базы для сравнения, противопоставления, обобщения;
- анализ и обоснование степени изученности исследуемой проблемы;
- подготовка библиографического списка исследования.

2. Формулировка актуальности темы:

- отражение степени важности исследуемой проблемы;
- выявление соответствия задачам теории и практики, решаемым в настоящее время;
- определение места выбранной для исследования проблемы в социологии.

3. Формулировка цели и задач работы:

- изложение того, какой конечный результат предполагается получить при проведении теоретического исследования;

- четкая формулировка цели и разделение процесса ее достижения на этапы;
- выявление особенностей решения задач (задачи - это те действия, которые необходимо предпринять для достижения поставленной в работе цели).

В результате написания реферата студент изучает и анализирует информационную базу с целью установления теоретических зависимостей, формулирует понятийный аппарат, определяет актуальность, цель и задачи работы.

Обязательными составляющими элементами реферата являются:

- титульный лист;
- содержание;
- введение;
- основное содержание, разделенное на разделы (параграфы, пункты, подпункты), расположенные и поименованные согласно плану; в них аргументировано и логично раскрывается избранная тема в соответствии с поставленной целью; обзор литературы; описание применяемых методов, инструментов, методик, процедур в рамках темы исследования; анализ примеров российского и зарубежного опыта, отражающих тему исследования и т.д.
- заключение;
- список использованных источников;
- приложения.

Реферат выбирают по соответствию темы фамилии студента и номера студента в списке.

Темы представлены в приложении 4.

Требования к оформлению письменных работ представлены в Методических указаниях к содержанию, оформлению и критериям оценивания письменных, практических и лабораторных работ, одобренных решением Ученого совета (протокол № 8 от 24.04.2020 г.).

Темы реферата выбирают в соответствии с Приложением № 4

### 3) Практическое задание (кейс)

Формируемые компетенции: ОПК-2, ОПК-3

Кейс - описание реальных социальных ситуаций. Обучающиеся должны исследовать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них. Кейсы основываются на реальном фактическом материале или же приближены к реальной ситуации.

Цель кейса - научить обучающихся анализировать проблемную ситуацию, возникшую при конкретном положении дел, и выработать решение; научить работать с информационными источниками, перерабатывать ее из одной формы в другую.

В процессе выполнения кейса решаются следующие задачи:

- Формирование и развитие информационной компетентности;
- Развитие умений искать новые знания, анализировать ситуации;
- Развитие навыков самоорганизации, самостоятельности, инициативности;
- Развитие умений принимать решения, аргументировать свою позицию.

Обязательными составляющими элементами кейса являются:

- титульный лист;
- основная часть;
- заключение;
- список использованных источников;
- приложения

Кейс представлен в приложении 5.

Требования к оформлению практических работ представлены в Методических указаниях к содержанию, оформлению и критериям оценивания письменных, практических и лабораторных работ, одобренных решением Ученого совета (протокол № 8 от 24.04.2020 г.).

одобренных решением Ученого совета (протокол № 8 от 24.04.2020 г.).

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся по

дисциплине основана на использовании Положения о балльной и рейтинговой системах оценивания, принятой в институте, и технологической карты дисциплины.

Текущий контроль:

- посещение и работа на лекционных и практических занятиях (собеседование, контрольная работа, круглый стол и дискуссия) - 0-35 баллов;
- письменное задание (реферат) - 0-25 баллов;
- практическое задание (кейс) - 0-50 баллов.

Промежуточная аттестация:

- итоговая работа - 25 баллов.

Максимальное количество баллов по дисциплине – 100.

Максимальное количество баллов по результатам текущего контроля – 75.

Максимальное количество баллов на экзамене – 25.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Специфика данной учебной дисциплины – сложность и абстрактность материала, его информационная насыщенность. Это предполагает дополнительные комментарии по каждому вопросу преподавателя при чтении лекции, использование разнообразного наглядно-иллюстративного материала (таблицы, схемы, логические формулы, решение задач по Социологии).

При проведении семинарских занятий важно добиться от студентов не простого заучивания материала, а его осмысления и понимания. Существенную помощь преподавателю здесь окажут приведённые в конце каждой темы контрольные вопросы, а также задания для самостоятельной работы студентов. Преподаватель может рекомендовать студентам завести свой словарь терминов (алфавитный или тематический).

В интерактивных формах обучения преподаватель может использовать такие формы проведения семинарских занятий, как дебаты, «круглые столы» или дискуссии. Студентам может быть предложен вариант решения ситуационных задач или разработка дискуссий.

Студенты заочной формы обучения получают допуск к итоговой проверке знаний после выполнения интерактивных заданий.

Изучение студентами дисциплины «Психология стресса» предусматривает проведение лекционных и практических занятий под руководством преподавателя, а также самостоятельное освоение дополнительного материала (дополнительной литературы) при подготовке к практическим занятиям и промежуточному контролю.

Дидактическое назначение лекции заключается в том, чтобы ввести студентов в науку, ознакомить с ее основными категориями, закономерностями изучаемой дисциплины и ее методическими основами. Тем самым определяются содержание и характер всей дальнейшей работы студента.

С самого начала лекции необходимо настроить себя на активное ее прослушивание. Не жалейте места в тетради (всегда оставляйте поля), это позволит вам делать комментарии, пометки. Помните, что любая тема и ее основные идеи должны быть найдены вами в кратчайшее время. Хороший конспект лекций значительно облегчает подготовку к практическим занятиям, а в дальнейшем к зачету.

Главной формой приобретения знаний была и остается самостоятельная работа по изучению курса с учетом рекомендаций преподавателя.

Поэтому при подготовке к практическим занятиям следует не только опираться на рекомендованную литературу и литературу, которую вы сами сочтете полезной, но и использовать информацию из периодической печати, передач радио и телевидения и т.д.

Уровень и результаты самостоятельной работы студентов проверяются на практических занятиях, в индивидуальных беседах и в ходе промежуточного контроля.

Практические занятия должны помочь изучению лекционного материала: углубить его, расширить, связать теорию с практикой, выработать у студентов самостоятельный подход к оценке общественных явлений и в целом дисциплины.

При подготовке к практическим занятиям необходимо обязательно выполнить предусмотренное планом задание (по указанию преподавателя), т.е. необходимо оформить

(написать) в тетради по данной дисциплине краткие тезисы или развернутый план по вопросам рассматриваемой темы занятия. В процессе коллективного обсуждения внести поправки и дополнения.

Преподаватель на основе отведенного факультетом общего времени для изучения данной дисциплины (конкретных часов на лекционные и практические занятия) определяет порядок рассмотрения основного содержания тем дисциплины.

Также используется система контроля на основе разработанных интерактивных заданий или тестов.

### ***Описание возможностей изучения дисциплины лицами с ОВЗ и инвалидами***

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.

- для лиц с нарушениями опорнодвигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены вузом или могут использоваться собственные технические средства. Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на выполнение заданий текущего контроля. Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся инвалидов устанавливается с учётом индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

## Технологическая карта дисциплины

Наименование дисциплины	Психология стресса
Количество зачетных единиц	3
Форма промежуточной аттестации	Зачет

№	Виды учебной деятельности студентов	Форма отчетности	Баллы (максимум)
<b>Текущий контроль</b>			
1	Посещение и работа на лекционных и практических занятиях (собеседование, контрольная работа, круглый стол и		10
2	Выполнение письменного задания (реферат)	Письменная работа	20
3	Выполнение практического задания (кейс)	Письменная работа	30
<b>Промежуточная аттестация</b>			
4	Выполнение итоговой работы	Итоговая работа, тест	40
<b>Итого по дисциплине:</b>			100

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

(уч. степень, уч. звание, должность, ФИО преподавателя)

Подпись

## Тематическое планирование самостоятельной работы студентов

Тема, раздел	Очная форма	Очно-заочная	Задания для самостоятельной работы	Форма контроля
Тема 1. Основные теоретические подходы в понимании феномена стресса и стрессовых состояний	4	9	Подготовка к лекционным, практическим занятиям, повторение и закрепление ранее изученного теоретического материала, конспектирование учебных пособий и периодических изданий, изучение проблем, не выносимых на лекции, написание тематических рефератов, выполнение индивидуальных практических заданий, подготовка к тестированию по дисциплине, выполнение итоговой работы.	Тестирование, выполнение итогового задания
Тема 2. Теория психологического стресса	4	9		
Тема 3. Теории и модели профессионального стресса	4	9		
Тема 4. Синдром эмоционального выгорания как результат профессионального стресса	4	9		
Тема 5. Методические аспекты изучения стресса стрессовых симптомов и состояний	4	9		
Тема 6. Основы превенции и интервенции в работе со стрессом и стрессовыми состояниями	5	9		
ИТОГО	25	54		

## Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе текущего контроля

№ п/п	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Шкала оценивания
1	Посещение и работа на лекционных и практических занятиях (собеседование, контрольная работа, круглый стол и дискуссия)	<p>1. Посещение занятий: а) посещение лекционных и практических занятий, б) соблюдение дисциплины.</p> <p>2. Работа на лекционных занятиях: а) ведение конспекта лекций, б) уровень освоения теоретического материала, в) активность на лекции, умение формулировать вопросы лектору.</p> <p>3. Работа на практических занятиях: а) уровень знания учебнопрограммного материала, б) умение выполнять задания, предусмотренные программой курса, в) практические навыки работы с освоенным материалом.</p>	035
2	Письменное задание	<p>1. Новизна текста: а) актуальность темы исследования; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) явленность авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений; д) стилевое единство текста, единство жанровых черт.</p> <p>2. Степень раскрытия сущности вопроса: а) соответствие плана теме письменного задания; б) соответствие содержания теме и плану письменного задания; в) полнота и глубина знаний по теме; г) обоснованность способов и методов работы с материалом; д) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).</p> <p>3. Обоснованность выбора источников: а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).</p> <p>4. Соблюдение требований к оформлению: а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы; б) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение</p>	025

		терминологией; в) соблюдение требований к объёму письменного задания.	
3	Практическое задание	<p>1. Анализ проблемы: а) умение верно, комплексно и в соответствии с действительностью выделить причины возникновения проблемы, описанной в практическом задании.</p> <p>2. Структурирование проблем: а) насколько четко, логично, последовательно были изложены проблемы, участники проблемы, последствия проблемы, риски для объекта.</p> <p>3. Предложение стратегических альтернатив: а) количество вариантов решения проблемы, б) умение связать теорию с практикой при решении проблем.</p> <p>4. Обоснование решения: а) насколько аргументирована позиция относительно предложенного решения практического задания; б) уровень владения профессиональной терминологией.</p> <p>5. Логичность изложения материала: а) насколько соблюдены общепринятые нормы логики в предложенном решении, б) насколько предложенный план может быть реализован в текущих условиях.</p>	050

#### Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе промежуточной аттестации

№ п/п	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Шкала оценивания
1	Итоговая работа	Количество баллов за тест пропорционально количеству правильных ответов на тестовые задания. После прохождения теста суммируются результаты выполнения всех заданий для выставления общей оценки за тест.	025

## Письменное задание

1. История изучения стресса в психологии
2. Теория стрессовых реакций Ганса Селье
3. Теория Lazarus и фактор оценки стресса
4. Модель биопсихосоциального подхода к стрессу
5. Типы стрессовых реакций: острая и хроническая
6. Основные источники профессионального стресса
7. Стресс в семье: причины и последствия
8. Психологические причины возникновения стрессовых ситуаций
9. Стресс связанные с финансовыми проблемами
10. Социальное давление и его влияние на стресс
11. Физиологические последствия хронического стресса
12. Стресс и иммунная система организма
13. Психосоматические заболевания и стресс
14. Роль стресса в развитии сердечно-сосудистых заболеваний
15. Стресс и мышечное напряжение
16. Инструменты и методики измерения уровня стресса
17. Психологические тесты для определения уровня стресса
18. Когнитивно-поведенческий подход к оценке стресса
19. Мета-анализ исследований по стрессу: современные тенденции
20. Методы выявления хронического стресса у пациентов
21. Стресс и когнитивные функции: внимание, память, мышление
22. Психологические особенности людей, устойчивых к стрессу
23. Методы формирования стрессоустойчивости
24. Стресс и развитие эмоционального интеллекта
25. Влияние стресса на межличностные отношения
26. Техники релаксации и медитации для снижения стресса
27. Психологическая помощь и консультирование при стрессовых состояниях
28. Роль физической активности в управлении стрессом
29. Профилактика стрессовых состояний у студентов и работников
30. Роль социальной поддержки в снижении уровня стресса

## Практическое задание (кейс)

**1. Ситуация: Высокий уровень профессионального стресса у сотрудника**

**Пример:** Светлана работает менеджером в крупной компании, жалуется на постоянное чувство тревоги и усталость.

**Вопросы:**

- Какие методы диагностики можно применить для оценки уровня стрессовых нагрузок у Светланы?
- Какие техники стресс-менеджмента и укрепления психологической устойчивости можно порекомендовать?
- Как организовать индивидуальную сессию по снижению уровня стресса?

**2. Ситуация: Проработка признаков эмоционального выгорания в коллективе**

**Пример:** В отделе наблюдается снижение мотивации, рост конфликтов, сотрудники жалуются на усталость.

**Вопросы:**

- Какие диагностические инструменты можно использовать для оценки признаков эмоционального выгорания?
- Какие практики профилактики профессионального выгорания можно внедрить на уровне организации?
- Какие методы укрепления психологического ресурса сотрудников видите наиболее эффективными?

**3. Ситуация: Тренинг по развитию стрессоустойчивости для руководителей**

**Пример:** Руководитель хочет повысить личную и командную устойчивость к стрессам.

**Вопросы:**

- Какие когнитивно-поведенческие техники можно включить в тренинг?
- Как структурировать программу по развитию личных ресурсов и мотивации?
- Какие методы диагностики уровня стрессовых нагрузок и личностных особенностей участников можно использовать?

**4. Ситуация: Восстановление после профессионального выгорания**

**Пример:** Специалист по продажам пережил профессиональное выгорание и хочет восстановить психологический ресурс.

**Вопросы:**

- Какие методы восстановления психологического ресурса можно рекомендовать?
- Как использовать организационные технологии для поддержки восстановления?
- Какие практики снижения уровня стресса помогут вернуть мотивацию?

**5. Ситуация: Внедрение программы профилактики стресса для новых сотрудников**

**Пример:** В компании стартовала адаптационная программа для молодых специалистов.

**Вопросы:**

- Какие стресс-менеджмент техники можно включить в программу?
- Как оценить личностные особенности и уровень стрессовых нагрузок новых сотрудников?
- Какие организационные практики способствуют укреплению психологической устойчивости?

**6. Ситуация: Анализ стрессового состояния в условиях удаленной работы**

**Пример:** В условиях удаленной работы у сотрудников возникают симптомы тревожности и эмоциональной усталости.

**Вопросы:**

- Какие диагностические инструменты можно применить для оценки эмоционального состояния?
- Какие техники психологической поддержки можно реализовать дистанционно?
- Как организовать тренинги по развитию личностных ресурсов в онлайн-формате?

---

### **7. Ситуация: Консультирование сотрудника с симптомами хронического стресса**

**Пример:** Иван жалуется на снижение работоспособности, плохой сон, раздражительность.

**Вопросы:**

- Какие подходы и методы диагностики можно применить для оценки его состояния?
- Какие техники когнитивно-поведенческой терапии можно использовать для снижения stress?
- Какие организационные и личностные практики помочь Ивану справиться со стрессом?

---

### **8. Ситуация: Проведение тренинга по развитию личной мотивации и стресс-устойчивости для комитета руководства**

**Пример:** Руководство компании хочет повысить эффективность менеджеров.

**Вопросы:**

- Какие программы разрабатываются для развития личностных ресурсов и укрепления психологической устойчивости?
- Как организовать диагностику уровня стрессовых нагрузок у участников?
- Какие техники и упражнения можно применить в ходе тренинга?

---

### **9. Ситуация: Внедрение организационных технологий для снижения профессионального стресса в отделе**

**Пример:** В отделе кадров увеличилась нагрузка, что приводит к росту уровня стресса.

**Вопросы:**

- Какие организационные методы и психологические технологии можно применить для снижения стресса?
- Какие меры по профилактике профессиональных выгораний можно реализовать?
- Как оценивать эффективность внедряемых практик?

---

### **10. Ситуация: Разработка программы по укреплению психологической устойчивости для молодых специалистов**

**Пример:** В компании планируется программа по адаптации новых сотрудников.

**Вопросы:**

- Какие техники стресс-менеджмента и когнитивно-поведенческие подходы можно включить?
- Как определить уровень стрессовых нагрузок и личностные особенности участников?
- Какие методы профилактики профессионального выгорания можно реализовать в рамках программы?

## Итоговый тест

1. Какой из перечисленных гормонов является основным маркером стресса?
  - a) Кортизол
  - b) Серотонин
  - c) Дофамин
  - d) Окситоцин
2. Какая стадия стресса по Г. Селье характеризуется истощением ресурсов организма?
  - a) Тревога
  - b) Резистентность
  - c) Истощение
  - d) Адаптация
3. Какой метод диагностики стресса основан на оценке уровня кортизола?
  - a) Опросник Спилбергера-Ханина
  - b) Анализ слюны или крови
  - c) Методика "Шкала депрессии Бека"
  - d) Цветовой тест Люшера
4. Какой из перечисленных подходов относится к когнитивно-поведенческой терапии стресса?
  - a) Медитация
  - b) Рефрейминг негативных мыслей
  - c) Арт-терапия
  - d) Дыхательные упражнения
5. Какой метод используется для оценки уровня профессионального выгорания?
  - a) ММРІ
  - b) Опросник Маслач (МВІ)
  - c) Тест Роршаха
  - d) Методика "Дом-Дерево-Человек"
6. Какой вид стресса связан с позитивными изменениями в жизни?
  - a) Эустресс
  - b) Дистресс
  - c) Хронический стресс
  - d) Травматический стресс
7. Какой метод стресс-менеджмента предполагает последовательное напряжение и расслабление мышц?
  - a) Биологическая обратная связь
  - b) Прогрессивная мышечная релаксация
  - c) Когнитивная реструктуризация
  - d) Визуализация
8. Какой фактор НЕ является триггером профессионального выгорания?
  - a) Эмоциональное истощение
  - b) Деперсонализация
  - c) Высокий уровень мотивации
  - d) Снижение профессиональной эффективности
9. Какой метод диагностики стресса основан на субъективной оценке своего состояния?

- a) Шкала воспринимаемого стресса (PSS)
- b) ЭЭГ
- c) Анализ уровня адреналина
- d) Генетический тест

10. Какой термин описывает способность человека адаптироваться к стрессу?

- a) Копинг
- b) Резилентность
- c) Алекситимия
- d) Депрессия

11. Какой метод НЕ относится к техникам быстрого снятия стресса?

- a) Дыхание 4-7-8
- b) Техника "Заземление"
- c) Длительная психоаналитическая терапия
- d) Точечный массаж

12. Какой вид копинга направлен на решение проблемы, а не на избегание?

- a) Проблемно-ориентированный
- b) Эмоционально-ориентированный
- c) Избегающий
- d) Деструктивный

13. Какой метод используется для оценки уровня тревожности?

- a) Тест Роршаха
- b) Шкала Спилбергера-Ханина
- c) Методика "Несуществующее животное"
- d) Тест Айзенка

14. Какой из перечисленных факторов снижает стрессоустойчивость?

- a) Регулярная физическая активность
- b) Хронический недосып
- c) Социальная поддержка
- d) Медитация

15. Какой метод помогает снизить стресс через осознанность?

- a) Гипноз
- b) Mindfulness
- c) Психоанализ
- d) Арт-терапия

16. Какой метод диагностики стресса использует вариабельность сердечного ритма?

- a) Тест Люшера
- b) Кардиоинтервалография
- c) Опросник Большой пятерки
- d) Методика "Рисунок человека"

17. Какой термин описывает состояние эмоционального, физического и умственного истощения?

- a) Дистресс
- b) Синдром выгорания
- c) Резилентность
- d) Алекситимия

18. Какой метод укрепления психологической устойчивости включает ведение дневника благодарности?

- a) Позитивная психотерапия
- b) Экспозиционная терапия

- c) Транзактный анализ
- d) Гипноз

19. Какой фактор повышает риск развития профессионального выгорания?

- a) Гибкий график работы
- b) Хроническая перегрузка
- c) Регулярный фидбек от руководства
- d) Возможность карьерного роста

20. Какой метод коучинга эффективен для снижения стресса на рабочем месте?

- a) Анализ сновидений
- b) Транзактный анализ
- c) GROW-модель
- d) Проективные тесты

21. Какой показатель в анализе крови является маркером хронического стресса?

- a) Повышенный уровень кортизола
- b) Низкий уровень гемоглобина
- c) Высокий уровень серотонина
- d) Дефицит витамина D

22. Какая техника НЕ относится к методам релаксации?

- a) Диафрагмальное дыхание
- b) Аутогенная тренировка
- c) Многозадачность
- d) Визуализация

23. Какой опросник оценивает уровень эмоционального выгорания у медицинских работников?

- a) MMPI
- b) MBI (Maslach Burnout Inventory)
- c) Тест Роршаха
- d) Методика "Дом-дерево-человек"

24. Какой вид стресса возникает из-за необходимости быстрого принятия решений?

- a) Хронический стресс
- b) Острый стресс
- c) Травматический стресс
- d) Эустресс

25. Какой метод помогает снизить стресс через работу с телесными ощущениями?

- a) Когнитивная реструктуризация
- b) Биологическая обратная связь (БОС)
- c) Анализ сопротивления
- d) Интерпретация проективных тестов

26. Какой термин описывает неспособность распознавать и выражать свои эмоции?

- a) Резилентность
- b) Копинг
- c) Алекситимия
- d) Деперсонализация

27. Какой фактор снижает риск профессионального выгорания?

- a) Баланс между работой и личной жизнью
- b) Постоянные сверхурочные
- c) Отсутствие обратной связи
- d) Монотонность задач

28. Какой метод диагностики стресса использует цветовые предпочтения?

- a) Тест Роршаха
- b) Методика Люшера
- c) Опросник Спилбергера-Ханина
- d) Шкала депрессии Бека

29. Какая стадия стресса по Селье сопровождается мобилизацией ресурсов организма?

- a) Стадия резистентности
- b) Стадия истощения
- c) Стадия тревоги
- d) Стадия депрессии

30. Какой метод когнитивно-поведенческой терапии направлен на замену негативных мыслей?

- a) Экспозиция
- b) Когнитивная реструктуризация
- c) Арт-терапия
- d) Гипноз

31. Какой метод организационной профилактики стресса включает ротацию задач?

- a) Когнитивный тренинг
- b) Job rotation
- c) Медитация на рабочем месте
- d) Психоаналитические сессии

32. Какая дыхательная техника снижает симпатическую активность?

- a) Дыхание 4-7-8
- b) Частотное дыхание
- c) Гипервентиляция
- d) Задержка дыхания (апноэ)

33. Какой показатель variability сердечного ритма (BCP) указывает на стресс?

- a) Увеличение HF (высокочастотных колебаний)
- b) Снижение RMSSD
- c) Повышение SDNN
- d) Рост LF/HF соотношения

34. Какой вид социальной поддержки наиболее эффективен для снижения стресса?

- a) Финансовая помощь
- b) Эмоциональная поддержка
- c) Критика и мотивация
- d) Изоляция от проблем

35. Какой метод выявления стресса использует анализ слюны?

- a) ЭЭГ
- b) Определение уровня кортизола
- c) Тест Люшера
- d) Опросник Мини-мульти

36. Какая стадия профессионального выгорания характеризуется цинизмом и отстраненностью?

- a) Эмоциональное истощение
- b) Деперсонализация
- c) Редукция профессиональных достижений
- d) Апатия

37. Какой метод стресс-менеджмента основан на управлении вниманием?

- a) Прогрессивная релаксация
- b) Mindfulness (осознанность)
- c) Аутогенная тренировка
- d) Биологическая обратная связь

38. Какой фактор НЕ является ресурсом стрессоустойчивости?

- a) Оптимизм
- b) Социальная поддержка
- c) Перфекционизм
- d) Самоэффективность

39. Какой термин описывает стресс, вызванный негативными изменениями в жизни?

- a) Эустресс
- b) Дистресс
- c) Физиологический стресс
- d) Острый стресс

40. Какой метод диагностики эмоционального выгорания использует шкалу "эмоциональное истощение"?

- a) Тест Сонди
- b) Опросник МВІ
- c) Методика "Несуществующее животное"
- d) Тест Айзенка

41. Какая техника копинга направлена на изменение отношения к проблеме?

- a) Избегание
- b) Когнитивная переоценка
- c) Агрессия
- d) Сублимация

42. Какой гормон выделяется при остром стрессе и повышает частоту сердечных сокращений?

- a) Серотонин
- b) Адреналин
- c) Мелатонин
- d) Окситоцин

43. Какой метод профилактики стресса включает планирование задач по приоритетам?

- a) Медитация
- b) Тайм-менеджмент (матрица Эйзенхауэра)
- c) Арт-терапия
- d) Гипноз

44. Какой показатель в анализе ВСП (вариабельности сердечного ритма) отражает парасимпатическую активность?

- a) HF (High Frequency)
- b) LF (Low Frequency)
- c) LF/HF соотношение
- d) SDNN

45. Какой вид стресса возникает из-за длительного давления обстоятельств?

- a) Острый стресс
- b) Хронический стресс
- c) Травматический стресс
- d) Эустресс

46. Какой метод снижения стресса основан на работе с образами?

- a) Когнитивная реструктуризация
- b) Визуализация
- c) Экспозиционная терапия
- d) Анализ сновидений

47. Какой опросник оценивает уровень субъективного стресса за последний месяц?

- a) Тест Роршаха
- b) Шкала PSS (Perceived Stress Scale)
- c) Опросник Кеттелла
- d) Методика "Дом-дерево-человек"

48. Какой термин описывает стратегию избегания стрессовых ситуаций?

- a) Проблемно-ориентированный копинг
- b) Избегающий копинг
- c) Эмоционально-ориентированный копинг
- d) Резилентность

49. Какой метод укрепления психологической устойчивости включает развитие гибкости мышления?

- a) Аутогенная тренировка
- b) Когнитивно-поведенческая терапия
- c) Гипноз
- d) Психоанализ

50. Какой фактор способствует восстановлению после стресса?

- a) Хронический недосып
- b) Регулярная физическая активность
- c) Многозадачность
- d) Социальная изоляция

## Итоговое задание

**1. Теоретическая часть****Задание:**

Выберите **2 вопроса** из приведенных ниже и дайте **краткий, содержательный ответ**, обязательно с **примерами** для иллюстрации.

**Вопросы:**

- 1.1. Опишите основные **когнитивно-поведенческие техники** управления стрессом (например, рефрейминг, дектастрофизация) и приведите пример их применения в рабочей среде.
- 1.2. Объясните **методы диагностики профессионального выгорания** (например, опросник MBI), их **ключевые шкалы** и **интерпретацию результатов**.
- 1.3. Раскройте **роль организационных технологий** (гибкий график, программы wellness) в профилактике стресса у сотрудников. Приведите пример успешной реализации.
- 1.4. Опишите **физиологические маркеры стресса** (кортизол, ВСР) и методы их измерения в корпоративной практике.
- 1.5. Объясните, как **техники mindfulness** (осознанность) помогают снизить стресс. Приведите пример упражнения для тренинга.

---

**Пример ответа на вопрос 1.1:**  
**Когнитивно-поведенческие техники** направлены на изменение негативных мыслей, провоцирующих стресс.

- **Рефрейминг** — переформулирование проблемы в нейтральном или позитивном ключе.  
*Пример:* Сотрудник воспринимает дедлайн как угрозу. После рефрейминга: «Это возможность проявить свою эффективность и получить новый опыт».
  - **Дектастрофизация** — анализ худшего сценария и его рационализация.  
*Пример:* Менеджер боится увольнения из-за ошибки. Вопрос: «Какова реальная вероятность увольнения? Какие шаги можно предпринять?».
- 

**2. Практическая часть****Задание:**

Выберите **один из вариантов** и разработайте проект, ориентированный на **профилактику стресса** или **развитие стресс-менеджмента** в организации.

**Вариант А: Проведение стресс-диагностики в коллективе**

- **Тема исследования:** «Оценка уровня стресса и выгорания у сотрудников IT-компании».
- **Цель:** Выявить связь между рабочей нагрузкой и эмоциональным истощением.
- **Инструменты:**
  - Опросник **MBI** (шкалы: эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция достижений).
  - **Шкала PSS** (воспринимаемый стресс).
  - Анализ **вариабельности сердечного ритма (ВСР)** у 20% выборки.
- **Этапы:**
  1. Анкетирование сотрудников.
  2. Физиологические замеры (ВСР) с помощью датчиков.
  3. Статистический анализ (корреляция между нагрузкой и уровнем кортизола).
- **Рекомендации:** Внедрение **гибкого графика** для сотрудников с высоким уровнем стресса.

**Вариант Б: Разработка тренинга по стресс-менеджменту**

- **Тема:** «Повышение резилентности персонала через когнитивные техники».
- **Цель:** Обучить сотрудников методам саморегуляции.
- **Структура тренинга (3 модуля):**
  1. **Диагностика:** Тест на стрессоустойчивость.
  2. **Практика:**
    - Упражнение «Дыхание 4-7-8» для мгновенного снятия напряжения.
    - Кейс: Рефрейминг негативных установок о работе.
  3. **Интеграция:** План личного стресс-менеджмента для каждого участника.

- **Ожидаемый результат:** Снижение уровня стресса на 30% (по повторному тестированию через месяц).