

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 18.06.2026 16:20:07
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e0346670172e03a5b4859f669e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное автономное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет психологии
Кафедра психологии труда и психологического консультирования

Согласовано
деканом факультета психологии
« 11 » 02 2025 г.
/Кирсанова В.Г./

Рабочая программа дисциплины

Стресс-менеджмент

Направление подготовки
37.04.01 Психология

Программа подготовки:
Психология кризисных ситуаций

Квалификация
Магистр

Форма обучения
Очно-заочная

Согласовано учебно-методической
комиссией факультета психологии
Протокол « 11 » 02 2025 г. № 5
Председатель УМКом /Кирсанова В.Г./

Рекомендовано кафедрой психологии
труда и психологического
консультирования
Протокол от « 20 » 01 2025 г. № 8
Зав. кафедрой /Кутергина И.Г./

Москва
2025

Автор-составитель:

Кишиков Р.В, кандидат психологических наук., доцент кафедры психологии труда и психологического консультирования

Рабочая программа дисциплины «Стресс-менеджмент» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.04.01 Психология, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 29.07.2020 № 841.

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Реализуется в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты освоения дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы... ..	4
3. Объем и содержание дисциплины	4
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	9
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине	14
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	21
7. Методические указания по освоению дисциплины	22
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине	22
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	26

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование у студентов системных представлений о стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях, и технологиях управления стрессом в профессиональной деятельности

Задачи освоения дисциплины:

- формирование представления о «стресс-менеджменте» как научной дисциплине, ее месте в системе управления;
- сформировать у студентов умения самостоятельно систематизировать и анализировать причины возникновения стресса и профессионального выгорания;
- сформировать у студентов основы понимания механизмов возникновения и управления стрессами;
- сформировать умения проводить научно обоснованную диагностику стресса и состояний сниженной работоспособности;
- овладеть навыками управления стрессом в организации

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

УК-5. Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия.

СПК-2. Способен осуществлять деятельность по обеспечению, оценке и аттестации персонала в организации.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)», и является обязательной для изучения.

Дисциплина опирается на знания, умения и компетенции студента, полученные при изучении дисциплины базовой части «Тенденции современных чрезвычайных и кризисных ситуаций» и дисциплин части, формируемой участниками образовательных отношений, обязательных для изучения: «Психология деятельности в опасной профессии», «Психологическое обеспечение деятельности специалистов в профессиях особого риска».

Преподавание дисциплины проводится в тесном взаимодействии со всем комплексом психологических дисциплин, и в первую очередь с такими дисциплинами, как «Психология катастроф», «Психология жизненных кризисов» и др.

Программа опирается на теоретические знания, полученные магистрантами в ходе изучения дисциплин в предыдущих семестрах обучения, и призвана систематизировать у них представления о средствах и способах преодоления стресса.

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем дисциплины:

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очно-заочная
Объем дисциплины в зачетных единицах	3
Объем дисциплины в часах	108 (26) ¹
Контактная работа:	26.3 (26) ²
Лекции	6 (6) ³

¹ Реализуется в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий

² Реализуется в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий

³ Реализуется в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий

Практические занятия	18 (18) ⁴
из них в форме практической подготовки	18
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	2.3 (2) ⁵
Предэкзаменационная консультация	2 (2) ⁶
Экзамен	0.3
Самостоятельная работа	72
Контроль	9.7

Форма промежуточной аттестации: экзамен в 3 семестре.

3.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов (тем) дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов		
	Лекции	Практические занятия	
		Общее кол-во	из них, в форме практической подготовки
<p>Тема 1. Стресс и проблема адаптации. Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Социально-экономические и медико-демографические аспекты изучения стресса. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека. Профессиональный стресс и здоровье человека. Понятия «психическое здоровье», «профессиональное здоровье». Стресс и надежность деятельности. Стресс и пограничные состояния. Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях. Теория стресса Г. Селье. Понятие общего адаптационного синдрома, введенного Г. Селье. «Триада признаков» стресса, физиологические механизмы возникновения.</p>	1	2	2
<p>Тема 2. Современные подходы к анализу профессионального стресса. Экологический подход к изучению стресса. «Витаминная модель» психического здоровья П. Варра. «Профессиональная эпидемиология»: прогноз</p>	1	2	2

⁴ Реализуется в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий

⁵ Реализуется в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий

⁶ Реализуется в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий

<p>нарушений здоровья и личностной дезадаптации по риск-факторам профессиональной среды (В. Касл). Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса. Стратегии стратегий совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные формы совладающего поведения (модель С. Хобфолла). Трансактная модель стресса Т. Кокса. Регуляторные модели динамики состояний человека (Д. Бродбент, А.Б. Леонова). Острые и хронические формы стрессовых состояний, симптомокомплексы их проявлений. Состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования как разные типы продуктивного и непродуктивного реагирования на стрессогенную ситуацию (В.И. Медведев). Структурно-системный анализ стрессовых состояний. Основные понятия: стресс, стрессогенная ситуация, копинг-механизмы, совладающее поведение.</p>			
<p>Тема 3. Стресс-менеджмент. Принципы стресс-менеджмента: предотвращение (контроль вреда и подверженности ему путем моделирования и обучения персонала для снижения вероятности появления симптомов стресса у работников, имеющих негативный опыт); своевременная реакция, основанная на управлении и групповом решении проблем для улучшения способности организации (или менеджеров) распознавать и разбираться с проблемами по мере их возникновения; реабилитация, требующая усиленной поддержки (включая консультации) для помощи персоналу справляться с обязанностями и оправляться от проблем. Оценка и управление рабочими стрессами.</p>	1	2	2

<p>Основные понятия: кризис, стресс-менеджмент, стрессор, эмоциональный стресс, информационный стресс, когнитивные и аффективные реакции, конфликт.</p>			
<p>Тема 4. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа. Острые и хронические формы стрессовых состояний. Острый стресс и состояния эмоциональной напряженности. Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса (тревога, агрессия, депрессия, астения, соматизация вегетативной симптоматики стресса). Профессионально-личностные акцентуации. Тип А поведения. Синдром выгорания. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса. Синдром посттравматического стресса. Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них (модель М. Хоровитца). Временная динамика и психологическая характеристика основных стадий («шок», «отказ», «вторжение», «переживание», «выход»), возможные негативные последствия. Основные понятия: тип А поведения; синдром выгорания; посттравматический синдром.</p>	1	4	4
<p>Тема 5. Методы профилактики и коррекции стресса. Основные подходы к борьбе со стрессом. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса. Примеры методов устранения причин развития стресса – «объектная парадигма» (режимы труда и отдыха, time-management, формирование условий для</p>	1	4	4

<p>«здорового образа жизни» и др.). Субъектная парадигма – пассивный и активный субъект. Примеры методов непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия). Основные понятия: стресс, эмоциональное состояние, дистресс, эустресс, аффект, кризис, стресс-менеджмент, стрессор, эмоциональный стресс, информационный стресс, когнитивные и аффективные реакции, конфликт.</p>			
<p>Тема 6. Технология управления стрессом в профессиональной деятельности. Исследования в области оценки и управления рабочими стрессами. Модель контрольного цикла: идентификация вредных факторов, оценка связанных рисков, применение соответствующей контрольной стратегии, мониторинг эффективности контрольной стратегии; переоценка риска; пересмотр информационных потребностей и потребностей в обучении персонала, подвергающегося негативному воздействию. Модель управления стрессами. Стресс и управление стрессом в профессиональной деятельности. Факторы, влияющие на возникновение стрессовых состояний в профессиональной деятельности. Организационные меры управления стрессами: изменение организационного климата, создание специализированных программ. Индивидуальные меры управления стрессами. Основные понятия: стресс, эмоциональное состояние,</p>	1	4	4

дистресс, эустресс, аффект, кризис, стресс-менеджмент, стрессор, эмоциональный стресс, информационный стресс, когнитивные и аффективные реакции, конфликт.			
ИТОГО:	6 (6)⁷	18 (18)⁸	18

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема	Задание на практическую подготовку	Кол-во часов
Тема 1. Стресс и проблема адаптации.	Задание 1. Составьте памятку по психологической саморегуляции для клиента, находящегося в состоянии острого стресса. Включите в памятку: описание 5–7 техник саморегуляции (дыхательные, телесно-ориентированные, когнитивные), алгоритм их выполнения в различных ситуациях (дома, на работе, в общественном месте), рекомендации по частоте применения, признаки эффективности техник.	2
Тема 2. Современные подходы к анализу профессионального стресса	Задание 1. Разработайте схему диагностического интервью для выявления факторов профессионального стресса у специалиста профессии особого риска (сотрудник МЧС, медицинский работник, педагог). В схеме отразите: блоки вопросов (организационные факторы, содержательные аспекты деятельности, межличностные отношения, субъективные переживания), алгоритм фиксации ответов, критерии оценки выраженности стресс-факторов, форму первичного заключения.	2
Тема 3. Стресс-менеджмент	Задание 1. Составьте чек-лист первичной диагностики признаков стрессового напряжения для использования психологом при проведении скрининга в организации. Чек-лист должен включать: перечень наблюдаемых признаков (эмоциональные, поведенческие, когнитивные, физиологические), шкалу оценки выраженности, алгоритм подсчета баллов, интерпретационные нормы, рекомендации по дальнейшим действиям.	2
Тема 4. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа.	Задание 1. Разработайте диагностическую карту оценки синдрома эмоционального выгорания (или иного синдрома стрессового типа) для специалистов	4

⁷ Реализуется в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий

⁸ Реализуется в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий

	<p>помогающих профессий. Карта должна включать: перечень диагностических методов (опросники, проективные техники, клиническое интервью), протоколы фиксации результатов, критерии оценки выраженности компонентов синдрома (напряжение, резистенция, истощение), форму итогового заключения с рекомендациями.</p>	
<p>Тема 5. Методы профилактики и коррекции стресса.</p>	<p>Задание 1. Разработайте программу тренинга профилактики стресса для группы сотрудников организации (на выбор: медицинские работники, педагоги, сотрудники МЧС). Программа должна включать: цели и задачи, целевую аудиторию, структуру занятий (количество, продолжительность), тематический план, описание упражнений и техник (не менее 5), критерии эффективности, форму обратной связи</p>	4
<p>Тема 6. Технология управления стрессом в профессиональной деятельности.</p>	<p>Задание 1. Разработайте алгоритм (маршрутную карту) управления стрессом для специалиста профессии особого риска. Маршрутная карта должна включать: этапы работы (первичная диагностика, кризисное вмешательство, формирование навыков саморегуляции, профилактика рецидивов), методы и техники на каждом этапе, временные рамки, критерии перехода между этапами, показания для направления к специалистам смежного профиля.</p>	4
Итого		18

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Кол-во часов	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчетности
<p>Тема 1. Стресс и проблема адаптации.</p>	<p>Понятие «стресс» и «поведенческая адаптация. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека. Профессиональный стресс и здоровье человека. Понятия «психическое здоровье», «профессиональное здоровье». Стресс и пограничные состояния. Теория стресса Г. Селье. Понятие общего адаптационного синдрома, введенного Г. Селье. «Триада признаков» стресса, физиологические механизмы возникновения. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье. Различие понятий «eu-stress» и «distress». Основные «уроки» классической теории Г. Селье и ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.</p>	12	<p>Анализ литературы, подготовка к занятиям, подготовка доклада, подготовка презентации, подготовка аннотации текста, подготовка конспекта</p>	<p>Учебно-методическое обеспечение, интернет-источники</p>	<p>Устный опрос, конспект, аннотация текста, презентация, доклад</p>

<p>Тема 2. Современные подходы к анализу профессионального стресса</p>	<p>Экологический подход к изучению стресса. «Витаминная модель» психического здоровья П. Варра. «Профессиональная эпидемиология»: прогноз нарушений здоровья и личностной дезадаптации по риск-факторам профессиональной среды (В. Касл). Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса. Стратегии стратегий совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные формы совладающего поведения (модель С. Хобфолла). Трансактная модель стресса Т. Кокса. Регуляторные модели динамики состояний человека (Д. Бродбент, А.Б. Леонова). Острые и хронические формы стрессовых состояний, симптомокомплексы их проявлений. Состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования как разные типы продуктивного и непродуктивного реагирования на стрессогенную ситуацию (В.И. Медведев). Структурно-системный анализ стрессовых состояний</p>	<p>12</p>	<p>Анализ литературы, подготовка к занятиям, подготовка доклада, подготовка презентации, подготовка аннотации текста, подготовка конспекта</p>	<p>Учебно-методическое обеспечение, интернет-источники</p>	<p>Устный опрос, конспект, аннотация текста, презентация, доклад</p>
---	--	-----------	--	--	--

<p>Тема 3. Стресс-менеджмент</p>	<p>Взаимодействие человека и организации. Понятие профессионального стресса. Области исследования стресса в организационном контексте: «рабочий стресс», «трудовой стресс», «организационный стресс».</p> <p>Стресс и нарушение адаптации: профессиональное здоровье и «здоровье» организации.</p> <p>Охарактеризовать основные признаки стрессового напряжения. Описание основных причин и факторов возникновения стрессового напряжения в организации (организационные, управленческие, личностные) Роль руководителя в управлении стресс-факторами в организации</p> <p>Принципы стресс-менеджмента: Оценка и управление рабочими стрессами.</p> <p>2) Анализ ситуаций стрессового напряжения и способов их разрешения</p>	<p>12</p>	<p>Анализ литературы, подготовка к занятиям, подготовка доклада, подготовка презентации, подготовка аннотации текста, подготовка конспекта</p>	<p>Учебно-методическое обеспечение, интернет-источники</p>	<p>Устный опрос, конспект, аннотация текста, презентация, доклад</p>
---	---	-----------	--	--	--

<p>Тема 4. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа</p>	<p>Симптомы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа Острые и хронические формы стрессовых состояний и эмоциональной напряженности. Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса (тревога, агрессия, депрессия, астения, соматизация вегетативной симптоматики стресса). Профессионально-личностные акцентуации. Особенности формирования личностных деформаций стрессового типа. Поведенческие факторы риска. Последствия интенсивного переживания стресса. Невротические состояния. ПТСР. Профессионально-личностные акцентуации. Тип А поведения. Синдром эмоционального выгорания. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса.</p>	<p>12</p>	<p>Анализ литературы, подготовка к занятиям, подготовка доклада, подготовка презентации, подготовка аннотации текста, подготовка конспекта</p>	<p>Учебно-методическое обеспечение, интернет-источники</p>	<p>Устный опрос, конспект, аннотация текста, презентация, доклад</p>
---	--	-----------	--	--	--

<p>Тема 5. Методы профилактики и коррекции стресса.</p>	<p>Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса. Методы устранения причин развития стресса – «объектная парадигма», «субъектная парадигма». Методы непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия).</p>	<p>12</p>	<p>Анализ литературы, подготовка к занятиям, подготовка доклада, подготовка презентации, подготовка аннотации текста, подготовка конспекта</p>	<p>Учебно-методическое обеспечение, интернет-источники</p>	<p>Устный опрос, конспект, аннотация текста, презентация, доклад</p>
<p>Тема 6. Технология управления стрессом в профессиональной деятельности.</p>	<p>Организационные стрессы. Факторы, влияющие на возникновение стрессовых состояний в профессиональной деятельности. Организационные меры управления стрессами: изменение организационного климата, создание специализированных программ. Индивидуальные меры управления стрессами. Методы и способы управления стрессами в организации. Техники управления стрессом</p>	<p>12</p>	<p>Анализ литературы, подготовка к занятиям, подготовка доклада, подготовка презентации, подготовка аннотации текста, подготовка конспекта</p>	<p>Учебно-методическое обеспечение, интернет-источники</p>	<p>Устный опрос, конспект, аннотация текста, презентация, доклад</p>
<p>Итого</p>		<p>72</p>			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
--------------------------------	--------------------

УК-5. Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
СПК-2. Способен осуществлять деятельность по обеспечению, оценке и аттестации персонала в организации.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

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

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
УК-5	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	знать: - основы психологии личности, ее развития и саморазвития; - факторы саморазвития личности. уметь: - анализировать, обобщать, делать выводы об эффективности психолого-педагогического сопровождения саморазвития личности; - определять условия, стимулирующие саморазвитие личности.	Устный опрос, конспект, аннотация текста, презентация, доклад	Шкала оценивания устного опроса, шкала оценивания конспекта, шкала оценивания аннотации текста, шкала оценивания презентации, шкала оценивания доклада
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	знать: - основы психологии личности, ее развития и саморазвития; - факторы саморазвития личности. уметь: - анализировать, обобщать, делать выводы об эффективности психолого-педагогического сопровождения саморазвития личности; - определять условия, стимулирующие саморазвитие личности. владеть: технологиями саморазвития личности.	Устный опрос, конспект, аннотация текста, презентация, доклад, практическая подготовка	Шкала оценивания устного опроса, шкала оценивания конспекта, шкала оценивания аннотации текста, шкала оценивания презентации, шкала оценивания доклада, шкала оценивания практической подготовки
СПК-2	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	знать: - основные психологические технологии решения задач по развитию профессиональной	Устный опрос, конспект, аннотация текста, презентация,	Шкала оценивания устного опроса, шкала оценивания конспекта,

			<p>карьеры; - принципы построения и реализации инновационных подходов развития профессиональной деятельности персонала организации. уметь: - использовать на практике технологии развития и обучения персонала организации, планирование и целеполагание профессионального развития.</p>	доклад	шкала оценивания аннотации текста, шкала оценивания презентации, шкала оценивания доклада
	Продвинутой	<p>1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа</p>	<p>знать: - основные психологические технологии решения задач по развитию профессиональной карьеры; - принципы построения и реализации инновационных подходов развития профессиональной деятельности персонала организации. уметь: - использовать на практике технологии развития и обучения персонала организации, планирование и целеполагание профессионального развития. владеть: - методиками и технологиями психодиагностики профессионального развития; навыками разработки инновационных психотехнологий развития профессиональной карьеры.</p>	Устный опрос, конспект, аннотация текста, презентация, доклад, практическая подготовка	Шкала оценивания устного опроса, шкала оценивания конспекта, шкала оценивания аннотации текста, шкала оценивания презентации, шкала оценивания доклада, шкала оценивания практической подготовки

Шкала оценивания устного опроса

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
Устный опрос	Свободное владение материалом	5
	Достаточное усвоение материала	4
	Поверхностное усвоение материала	3
	Неудовлетворительное усвоение материала	2

Шкала оценивания конспекта

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
Конспект	конспект подготовлен по теме изучения	1
	конспект отсутствует	0

Шкала оценивания аннотации текста

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
Аннотация текста	Точность в выявлении основных идей автора; показана значимость реализации данной идеи, подхода; художественная выразительность изложения; логичность изложения; аннотация сдана в срок	10
	Точность в выявлении основных идей автора; показана значимость реализации данной идеи, подхода; отсутствуют логичность и художественная выразительность изложения; аннотация сдана в срок	7
	Точность в выявлении основных идей автора; не показана значимость реализации данной идеи, подхода; отсутствуют логичность и художественная выразительность изложения; аннотация сдана в срок	4
	Неточность в выявлении основных идей автора; не показана значимость реализации данной идеи, подхода; отсутствуют логичность и художественная выразительность изложения; аннотация не сдана в срок	0

Шкала оценивания доклада

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
Доклад	Соответствие содержания теме доклада; глубина проработки материала; грамотность и полнота использования источников; грамотность речи и владение текстом доклада	10
	Соответствие содержания теме доклада; глубина проработки материала; использовано недостаточное количество	7

	источников; грамотность речи и владение текстом доклада	
	Соответствие содержания теме доклада; не достаточная глубина проработки материала; использовано недостаточное количество источников; грамотность речи и владение текстом доклада	4
	Несоответствие содержания теме доклада; не достаточная глубина проработки материала; использовано недостаточное количество источников; недостаточное владение текстом доклада	0

Шкала оценивания презентации

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
Презентация	Соответствие содержания теме; правильная структурированность информации; эстетичность оформления	10
	Соответствие содержания теме; правильная структурированность информации; недостаточная эстетичность в оформлении	7
	Соответствие содержания теме; отсутствует структурированность информации; недостаточная эстетичность в оформлении	4
	Несоответствие содержания теме; отсутствует структурированность информации; недостаточная эстетичность в оформлении	0

Шкала оценивания практической подготовки

Критерии оценивания	Баллы
высокая активность на практической подготовке, выполнено практическое/лабораторное исследование на выборке испытуемых не менее 10 человек и/или отработан алгоритм оказания психологической помощи	5
средняя активность на практической подготовке, выполнено практическое/лабораторное исследование на выборке испытуемых не менее 5 человек и/или отработан алгоритм оказания психологической помощи	2
низкая активность на практической подготовке, не выполнено практическое/лабораторное исследование и/или не отработан алгоритм оказания психологической помощи	0

5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Примерные задания для устных опросов

1. Понятие стресс-менеджмента.
2. Зарубежные модели стресс-менеджмента.

3. Культурные и национальные особенности управления стрессом в России.
4. Отечественные программы управления производственными стрессами
5. Определения понятия «здоровье» и различные стороны этого понятия.
6. Медико-биологическая, психологическая и социальная сущности здоровья.
7. Индивидуальное здоровье и его составляющие.
8. Профессиональное здоровье.
9. Понятие образа жизни и его компоненты.
10. Группы факторов риска, влияющих на здоровье.

Примерная тематика докладов

1. Факторы рабочей среды, влияющие на травматизм, несчастные случаи и развитие профессиональных заболеваний.
2. Классификация профессиональных заболеваний.
3. Меры профилактики профессиональных заболеваний, травматизма и несчастных случаев на производстве.
 4. Психологическая защита как регулятор здорового поведения.
 5. Понятие стресса и особенности психологического стрессора.
 6. Копинг-поведение как активный механизм сохранения профессионального здоровья.
 7. Работа как источник стресса.
 8. Реакция на стресс: индивидуальные различия.
 9. Формы проявления производственных стрессов.
 10. Трудоголизм.

Примеры заданий для аннотации текста

Задание 1. Составьте аннотацию раздела «Психологическая помощь при стрессах» (глава 5, с. 215–256) в учебнике: Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16913-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/561139> (дата обращения: 26.09.2024).

В аннотации отразите: основные подходы к оказанию психологической помощи при стрессе, методы и техники, представленные в разделе, практические рекомендации для специалистов.

Задание 2. Составьте аннотацию раздела «Психологическая работа с состоянием трудового стресса» (глава 5, с. 245–278) в учебнике: Психология труда : учебник и практикум для вузов / под общей редакцией С. Ю. Манухиной. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 485 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-7215-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://web2.urait.ru/bcode/560313> (дата обращения: 26.09.2024). В аннотации укажите: причины возникновения трудового стресса, методы диагностики, подходы к коррекции и профилактике стрессовых состояний в профессиональной деятельности.

Задание 3. Составьте аннотацию раздела «Психодиагностика стресса» (глава 3, с. 95–142) в учебнике: Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://web2.urait.ru/bcode/562959> (дата обращения: 26.03.2024). В аннотации опишите: методы и методики диагностики стресса, процедуру проведения, интерпретацию результатов, возможности применения в практической деятельности психолога.

Задание 4. Составьте аннотацию раздела «Психология стрессовых ситуаций» (глава 2, с. 45–98) в учебнике: Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 266 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-21881-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://web5.urait.ru/bcode/590514> (дата обращения: 26.03.2024). В аннотации раскройте: классификацию стрессовых ситуаций, механизмы их влияния на личность, факторы, определяющие интенсивность стрессового воздействия.

Задание 5. Составьте аннотацию раздела «Психогенные переживания при стрессах и кризисных ситуациях» (глава 2, с. 45–98) в учебнике: Дереча, В. А. Психогенные переживания и расстройства : учебник для вузов / В. А. Дереча, Г. И. Дереча. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13275-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567147> (дата обращения: 26.03.2024). В аннотации опишите: особенности переживаний при стрессе и кризисных обстоятельствах, типы психогенных нарушений, рекомендации по оказанию психологической помощи.

Примерная тематика презентаций

1. Профилактика стрессов и способы борьбы с их последствиями: организационные меры, индивидуальные подходы.
2. Цели психологической профилактики как системы мероприятий сохранения и повышения уровня здоровья.
3. Специфическая и неспецифическая психопрофилактика.
4. Методы психологического вмешательства с профилактическими целями
5. Специфические профилактические программы.
6. Психологическая характеристика различных видов реабилитации.
7. Роль саморегуляции и адекватного принятия решений в здоровом поведении.
8. Локус контроля и волевые качества личности.
9. Проявление воли в условиях риска.
10. Компоненты саморегуляции личности. Связь саморегуляции с потребностями.

Задание на практическую подготовку

Задание 1. Составьте памятку по психологической саморегуляции для клиента, находящегося в состоянии острого стресса. Включите в памятку: описание 5–7 техник саморегуляции (дыхательные, телесно-ориентированные, когнитивные), алгоритм их выполнения в различных ситуациях (дома, на работе, в общественном месте), рекомендации по частоте применения, признаки эффективности техник.

Задание 2. Разработайте схему диагностического интервью для выявления факторов профессионального стресса у специалиста профессии особого риска (сотрудник МЧС, медицинский работник, педагог). В схеме отразите: блоки вопросов (организационные факторы, содержательные аспекты деятельности, межличностные отношения, субъективные переживания), алгоритм фиксации ответов, критерии оценки выраженности стресс-факторов, форму первичного заключения.

Задание 3. Составьте чек-лист первичной диагностики признаков стрессового напряжения для использования психологом при проведении скрининга в организации. Чек-лист должен включать: перечень наблюдаемых признаков (эмоциональные, поведенческие, когнитивные, физиологические), шкалу оценки выраженности, алгоритм подсчета баллов, интерпретационные нормы, рекомендации по дальнейшим действиям.

Задание 4. Разработайте диагностическую карту оценки синдрома эмоционального выгорания (или иного синдрома стрессового типа) для специалистов помогающих профессий. Карта должна включать: перечень диагностических методов (опросники, проективные техники, клиническое интервью), протоколы фиксации результатов, критерии оценки выраженности компонентов синдрома (напряжение, резистенция, истощение), форму итогового заключения с

рекомендациями.

Задание 5. Разработайте **программу тренинга профилактики стресса** для группы сотрудников организации (на выбор: медицинские работники, педагоги, сотрудники МЧС). Программа должна включать: цели и задачи, целевую аудиторию, структуру занятий (количество, продолжительность), тематический план, описание упражнений и техник (не менее 5), критерии эффективности, форму обратной связи.

Задание 6. Разработайте **алгоритм (маршрутную карту) управления стрессом** для специалиста профессии особого риска. Маршрутная карта должна включать: этапы работы (первичная диагностика, кризисное вмешательство, формирование навыков саморегуляции, профилактика рецидивов), методы и техники на каждом этапе, временные рамки, критерии перехода между этапами, показания для направления к специалистам смежного профиля.

Примерные вопросы к экзамену

1. Зарубежные модели стресс-менеджмента.
2. Культурные и национальные особенности управления стрессом в России.
3. Отечественные программы управления производственными стрессами
4. Профессиональные заболевания и стресс.
5. Психологические механизмы сохранения профессионального здоровья.
6. Понятие стресса и особенности психологического стрессора.
7. Копинг-поведение как активный механизм сохранения профессионального здоровья.
8. Копинг-стратегии и копинг-ресурсы.
9. Пути позитивного воздействия социальных отношений и поддержки на формирование копинг-поведения.
10. Формы проявления производственных стрессов.
11. Работа как источник стресса.
12. Влияние стресса на физиологию человека.
13. Реакция на стресс: индивидуальные различия.
14. Причины производственных стрессов.
15. Формы проявления производственных стрессов.
16. Трудоголизм.
17. Профилактика стрессов и способы борьбы с их последствиями: организационные меры, индивидуальные подходы.
18. Воля как сознательная организация и саморегуляция человеком своей деятельности и поведения, направленная на преодоление трудностей в достижении цели, её функции.
19. Локус контроля и волевые качества личности.
20. Проявление воли в условиях риска. Процедура принятия решения. Аспекты выработки и принятия решений. Классификация типов принятия решений.
21. Компоненты саморегуляции личности. Связь саморегуляции с потребностями. Модели саморегуляции (П.К. Анохина и др.).
22. Диагностика профессиональных стрессов.
23. Организация мониторинга состояния работников.
24. Методы диагностики стрессовых состояний.
25. Методы диагностики профессионального выгорания.
26. Диагностика индивидуальных компонентов стрессоустойчивости.
27. Компоненты стрессоустойчивости.
28. Диагностика профессиональной деформации. Индивидуальные предпосылки профессиональной деформации личности

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

Основными формами текущего контроля являются оценка составление конспектов,

устные опросы, аннотирование текстов, подготовка докладов и презентаций, практическая подготовка.

Максимальное количество баллов, которое может набрать магистрант в течение семестра за текущий контроль, равняется 70 баллам.

Максимальная сумма баллов, которые магистрант может получить на экзамене, равняется 30 баллам.

Формой промежуточной аттестации является экзамен, который проходит в форме устного собеседования по вопросам, указанным в билете. При необходимости студенту дается время на подготовку.

Шкала оценивания экзамена.

16–30 баллов – содержание и изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.

11–15 баллов – изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.

6–10 баллов – студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.

0–5 балла – студент показал незнание материала по содержанию дисциплины.

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Оценивание по 5-балльной системе	Оценивание по 100-балльной системе
отлично	81-100
хорошо	61-80
удовлетворительно	41-60
неудовлетворительно	0-40

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Основная литература

1. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов . — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 283 с. — Текст : электронный/ — URL: <https://www.urait.ru/bcode/514353>
2. Одинцова, М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Юрайт, 2023. — 291 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/532004>
3. Стресс-менеджмент в кадровой службе : учебное пособие (практикум) / сост. И. В. Белашева, А. Д. Ложечкина. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2019. — 127 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/92756.html>

6.2. Дополнительная литература

1. Васильева, И. В. Психотехники и психодиагностика в управлении персоналом : практическое пособие . — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 122 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/518162>
2. Васильева, И. В. Психодиагностика персонала : учебное пособие для вузов . — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 122 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/456898>
3. Водопьянова, Н. Е. Психология управления персоналом. Психическое выгорание : учебное пособие для вузов / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 299 с. — Текст : электронный. — URL:

<https://www.ura.it.ru/bcode/514352>

4. Кадыров, Р. В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD) : учебник и практикум для вузов . — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 644 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.ura.it.ru/bcode/518664>
5. Караяни, А. Г. Психология боевого стресса и стресс-менеджмента : учебное пособие для вузов . — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 145 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.ura.it.ru/bcode/519007>
6. Семенова, В. В., Управление человеческими ресурсами: управление личной эффективностью. (Управление стрессом) : учебное пособие / В. В. Семенова, И. С. Кошель. — Москва : Русайнс, 2022. — 101 с. — Текст: электронный. - URL: <https://book.ru/book/945116>
7. Човдырова, Г. С., Стресс-адаптация и копинг поведение личности : монография / Г. С. Човдырова, Т. С. Клименко. — Москва : Русайнс, 2022. — 291 с. — ISBN 978-5-466- 01940-7. — URL: <https://book.ru/book/947004> — Текст : электронный.
8. Шарапов, А.О. Кризисная психология : учеб. пособие для вузов / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. И. Шех. - 2-е изд. - М. : Юрайт, 2020. - 538с. – Текст: непосредственный.

6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,

1. Википедия — свободная энциклопедия. — URL: <http://ru.wikipedia.org>.
2. Поисковые системы. URL: <http://www.google.ru/>, <http://www.yandex.ru/> и др.
3. Электронная гуманитарная библиотека. — URL: <http://www.gumfak.ru>.
4. Портал психологических изданий Psyjournals — URL: <http://psyjournals.ru>.
5. Российская психология: информационно-аналитический портал — URL: <http://rospsy.ru>.
6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU — URL: <http://elibrary.ru>.
7. Материалы по психологии – <http://psychology-online.net>
9. Электронно-библиотечная система Лань <https://e.lanbook.com>
10. ООО «Электронное издательство Юрайт» <https://ura.it.ru>

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям.
2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплинам.

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows
Microsoft Office
Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ
Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

pravo.gov.ru – Официальный интернет-портал правовой информации

www.edu.ru – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)

7-zip
Google Chrome

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием, персональными компьютерами, проектором;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.