

Частное образовательное учреждение высшего образования
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТЕХНОЛОГИЙ
УПРАВЛЕНИЯ И ЭКОНОМИКИ»

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО

На заседании кафедры педагогики и
психологии
Протокол № 10 от 29.05.2023

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор
Авдашкевич С.В.
28.06.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина:	Б1.В.ДВ.08.02 Тренинг стрессоустойчивости
Направление подготовки:	37.03.01 Психология
Направленность (профиль):	«Психология управления»
Уровень высшего образования:	бакалавриат
Программа:	прикладного бакалавриата
Форма обучения:	очная, заочная
Разработчики:	Кандидат педагогических наук, доцент Ткачева И. А.

37.03.01 Психология, направленность «Психология управления»
 Программа прикладного бакалавриата
 Рабочая программа дисциплины
 Дисциплина: Б1.В.ДВ.08.02 Тренинг стрессоустойчивости
 Форма обучения: очная, заочная
 Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года
 Обновлено на 2023/2024 учебный год

1. Цели и задачи дисциплины:

Цель дисциплины: овладение студентами различными адаптивными моделями поведения в стрессогенных ситуациях и навыками саморегуляции.

Задачи дисциплины:

- ознакомление студентов с важнейшими техниками психической саморегуляции и областями их применения в межличностных и профессиональных отношениях;
- развитие умений самоанализа собственного поведения в стрессовых ситуациях, активизации позитивных моделей преодоления данных ситуаций;
- совершенствование навыков консультирования клиентов по проблемам преодоления симптомов стресса и выгорания.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы высшего образования

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Код компетенции	Содержание компетенции
ПК-1	способностью к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности
ПК-3	способностью к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий
ПК-13	способностью к проведению работ с персоналом организации с целью отбора кадров и создания психологического климата, способствующего оптимизации производственного процесса
ПК-14	способностью к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп

Планируемые результаты обучения:

Код компетенции	Основные признаки освоения		
	Знать	Уметь	Владеть
ПК-1	психологические закономерности реакций человека на стресс и способы повышения уровня стрессоустойчивости личности (методы регуляции эмоциональных и функциональных состояний работников) в различных видах деятельности; факторы и закономерности возникновения профессионально-трудных ситуаций, провоцирующих стресс персонала и менеджеров и различные виды реакций человека на стресс; основные причины возникновения профессионально-трудных ситуаций, провоцирующих стресс персонала и менеджеров.	составлять антистрессовую программу для личности, организации; проводить антистрессовые тренинги с персоналом и руководителями организации; анализировать социально-психологические, личностные и профессиональные факторы стресса; использовать знания для анализа стрессовых ситуаций и выбора методов психологической помощи, соответствующей состоянию индивида, для анализа и решения организационно-психологических проблем.	методами воздействия на индивида, находящегося в ситуации острого или хронического стресса; навыками психологической поддержки сотрудников и руководителей с целью оптимизации их эмоционального состояния; навыками развития ресурсов стрессоустойчивости индивидов и групп; средствами психологического диагностики уровня организационного и личностного стресса; навыками проведения и анализа различных тренинговых методов; активными методами обучения персонала антистрессовому поведению.
ПК-3	методы регуляции эмоциональных и функциональных состояний работников при наличии стрессогенных факто-	анализировать актуальные проблемы практической деятельности и использовать методы регуляции эмоциональных и	способностью выбирать адекватные методы, необходимые в практической деятельности при наличии стрес-

37.03.01 Психология, направленность «Психология управления»

Программа прикладного бакалавриата

Рабочая программа дисциплины

Дисциплина: Б1.В.ДВ.08.02 Тренинг стрессоустойчивости

Форма обучения: очная, заочная

Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года

Обновлена на 2023/2024 учебный год

	<p>ров; методы изучения и описания закономерностей возникновения и протекания стрессовой реакции с позиций, существующих в отечественной и зарубежной науке подходов; базовые процедуры оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием социально-психологических активных методов обучения персонала антистрессовому поведению.</p>	<p>функциональных состояний работников при наличии стрессогенных факторов; выбирать и использовать методы изучения и описания закономерностей возникновения и протекания стрессовой реакции с позиций, существующих в отечественной и зарубежной науке подходов; выбирать и использовать процедуры оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием социально-психологических активных методов обучения персонала антистрессовому поведению.</p>	<p>согенных факторов и использовать их для регуляции эмоциональных и функциональных состояний работников; способностью критически анализировать методы изучения и описания закономерностей возникновения и протекания стрессовой реакции с позиций, существующих в отечественной и зарубежной науке подходов; навыками проведения базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием социально-психологических активных методов обучения персонала антистрессовому поведению.</p>
ПК-13	<p>особенности психологического климата в коллективы, негативные стрессогенные факторы, влияющие на него и методы регуляции эмоциональных и функциональных состояний работников при наличии этих факторов; методы изучения и описания закономерностей формирования стресса у человека и стрессогенной ситуации в производственной деятельности с позиций, существующих в отечественной и зарубежной науке подходов; основные стрессогенные факторы производственного процесса.</p>	<p>выявлять особенности психологического климата в коллективы, негативные стрессогенные факторы, влияющие на него и использовать методы регуляции эмоциональных и функциональных состояний работников при наличии этих факторов; описывать закономерности формирования стресса у человека и стрессогенной ситуации в производственной деятельности с позиций, существующих в отечественной и зарубежной науке подходов; выделять основные стрессогенные факторы производственного процесса.</p>	<p>навыками анализа психологического климата в коллективы, негативных стрессогенных факторов, влияющих на него и навыками использования активных методов регуляции эмоциональных и функциональных состояний работников при наличии этих факторов; методами изучения и описания закономерностей формирования стресса у человека и стрессогенной ситуации в производственной деятельности и способами их преодоления; методами исследования основных стрессогенных факторов производственного процесса с целью отбора кадров и создания психологического климата, способствующего оптимизации производственного процесса.</p>
ПК-14	<p>психологические технологии, направленные на повышение стрессоустойчивости личности и ориентированные на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп; закономерности личностного роста сотрудников организации и факторы, влияющие на психическое здоровье индивидов и групп, связанные со стрессогенными ситуациями в профес-</p>	<p>выбирать и использовать психологические технологии, направленные на повышение стрессоустойчивости личности и ориентированные на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп; использовать знание закономерностей личностного роста сотрудников организации и факторов, влияющих на психическое здоровье индивидов и групп связанных</p>	<p>психологическими технологиями, направленными на повышение стрессоустойчивости личности и ориентированные на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп; способностью анализировать закономерности личностного роста сотрудников организации и факторы, влияющие на психическое здоровье индивидов и групп,</p>

37.03.01 Психология, направленность «Психология управления»
 Программа прикладного бакалавриата
 Рабочая программа дисциплины
 Дисциплина: Б1.В.ДВ.08.02 Тренинг стрессоустойчивости
 Форма обучения: очная, заочная
 Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года
 Обновлено на 2023/2024 учебный год

	сиональной деятельности; факторы, влияющие на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп, связанные со стрессом.	со стрессогенными ситуациями в профессиональной деятельности, для повышения стрессоустойчивости; выявлять факторы, влияющие на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп связанные со стрессом.	связанные со стрессогенными ситуациями в профессиональной деятельности, для повышения стрессоустойчивости; анализом факторов, влияющих на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп, связанных со стрессом.
--	---	---	---

3. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Тренинг стрессоустойчивости» входит в Блок 1 «Дисциплины (модуля)» (Вариативная часть) образовательной программы высшего образования по направлению 37.03.01 Психология направленность (профиль) «Психология управления».

При изучении данной дисциплины обучающийся использует знания, умения и навыки, которые формируются в процессе изучения следующих дисциплин (практик):

Введение в профессию, Психология личности, Учебная практика: практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, Введение в клиническую психологию, Психология развития и возрастная психология, Психология труда, инженерная психология и эргономика, Психология личности руководителей и подчиненных, Производственная практика: практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности, Методика разработки и проведения психологического тренинга, Управленческое консультирование, Основы консультативной психологии, Психология управления, Конфликтология, Психология переговорного процесса, Организационная психология, Психология сотрудничества и формирования управленческой команды, Тренинг "Организация работы группы по выработке и принятию решения", Тренинг " Ролевой репертуар менеджера", Социальная психология, Психология делового общения, Психология лидерства, Мотивация и стимулирование трудовой деятельности, Психология маркетинга, Психология предпринимательства, Психология принятия решения, Психология стресса, Психология здоровья

Знания, умения и навыки, приобретенные в процессе изучения данной дисциплины, будут использованы обучающимся при изучении дисциплин (практик):

Производственная практика: преддипломная практика.

4. Объем дисциплины

Очная форма обучения:

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр
		8
Аудиторные занятия (АЗ):	40	40
В том числе:		
Лекционные занятия (Лек)	0	0
Лабораторные занятия (Лаб)	0	0
Практические занятия (Пр)	40	40
Самостоятельная работа студента (СР)	62	62
В том числе:		
Курсовая работа	0	0
Другие виды самостоятельной работы*	62	62
Контроль самостоятельной работы (КСР)	6	6
Контактная работа (КоР)	46	46
Форма промежуточной аттестации		Зачет
Подготовка к экзамену и сдача экзамена (СР, КоР)	0	

37.03.01 Психология, направленность «Психология управления»
 Программа прикладного бакалавриата
 Рабочая программа дисциплины
 Дисциплина: Б1.В.ДВ.08.02 Тренинг стрессоустойчивости
 Форма обучения: очная, заочная
 Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года
 Обновлено на 2023/2024 учебный год

Общая трудоемкость дисциплины, часы/ЗЕТ	108/3	108/3
--	-------	-------

* - подготовка к аудиторным занятиям, подготовка к зачету (при наличии)

Заочная форма обучения:

Вид учебной работы	Всего часов	Курс
		5
Аудиторные занятия (АЗ):	22	22
В том числе:		
Лекционные занятия (Лек)	0	0
Лабораторные занятия (Лаб)	0	0
Практические занятия (Пр)	22	22
Самостоятельная работа студента (СР)	79	79
В том числе:		
Курсовая работа	0	0
Другие виды самостоятельной работы*	79	79
Контроль самостоятельной работы (КСР)	3	3
Контактная работа (КоР)	25	25
Форма промежуточной аттестации		Зачет
Подготовка к экзамену/зачету и сдача экзамена/зачета (СР, КоР)	4	4
Общая трудоемкость дисциплины, часы/ЗЕТ	108/3	108/3

* - подготовка к аудиторным занятиям.

5. Содержание дисциплины

Очная форма обучения:

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Семестр	Количество учебных часов				СР	Практическая подготовка*
			В том числе по видам аудиторных занятий					
			Лек	Пр	Лаб			
1	Стресс как трудное состояние. Стиль мышления и его влияние на психическое здоровье	8	0	8	0	10	8	
2	Консультирование по осознанию жизненных целей	8	0	6	0	10	6	
3	Методы психической саморегуляции	8	0	8	0	10	8	
4	Метод аутогенной тренировки /АТ/	8	0	6	0	10	6	
5	Методы работы с профессиональными стрессами	8	0	6	0	10	6	
6	Техники регуляции эмоционального напряжения в деловом общении	8	0	6	0	12	6	
Итого:			0	40	0	62	40	

* Практическая подготовка при реализации дисциплин организована путем проведения практических занятий и (или) выполнения лабораторных и (или) курсовых работ и предусматривает выполнение работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Заочная форма обучения:

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Семестр	Количество учебных часов				СР	Практическая подготовка*
			В том числе по видам аудиторных занятий					
			Лек	Пр	Лаб			
1	Стресс как трудное состояние. Стиль мышления и его влияние на психическое здоровье	5	0	2	0	15	8	

37.03.01 Психология, направленность «Психология управления»

Программа прикладного бакалавриата

Рабочая программа дисциплины

Дисциплина: Б1.В.ДВ.08.02 Тренинг стрессоустойчивости

Форма обучения: очная, заочная

Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года

Обновлена на 2023/2024 учебный год

2	Консультирование по осознанию жизненных целей	5	0	4	0	15	6
3	Методы психической саморегуляции	5	0	4	0	15	8
4	Метод аутогенной тренировки /АТ/	5	0	4	0	14	6
5	Методы работы с профессиональными стрессами	5	0	4	0	10	6
6	Техники регуляции эмоционального напряжения в деловом общении	5	0	4	0	10	6
Итого:		0	22	0	79	40	

* Практическая подготовка при реализации дисциплин организована путем проведения практических занятий и (или) выполнения лабораторных и (или) курсовых работ и (или) путем выделения часов из часов, отведенных на самостоятельную работу, и предусматривает выполнение работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия обучающихся, курсовая работа	Компетенции	Оценочное средство текущего контроля
1	2	3	4
Тема 1: Стресс как трудное состояние. Стиль мышления и его влияние на психическое здоровье	Практические занятия/Самостоятельная работа: Эффекты и последствия стресса. Особенности поведения в стрессе. Лабораторная работа: -	ПК-1 ПК-3 ПК-13 ПК-14	Доклады №1
Тема 2: Консультирование по осознанию жизненных целей	Практические занятия/Самостоятельная работа: Осознание иерархии жизненных целей как способ повышения стрессовой толерантности Лабораторная работа: -	ПК-1 ПК-3 ПК-13 ПК-14	Собеседование №1
Тема 3: Методы психической саморегуляции	Практические занятия/Самостоятельная работа: Знакомство с основными методами регуляции эмоциональных состояний Лабораторная работа: -	ПК-1 ПК-3 ПК-13 ПК-14	Контрольная работа №1
Тема 4: Метод аутогенной тренировки /АТ/	Практические занятия/Самостоятельная работа: АТ как метод лечения и профилактики различного рода невротических нарушений в организме.	ПК-1 ПК-3 ПК-13 ПК-14	Доклады №2
Тема 5: Методы работы с профессиональными стрессами	Практические занятия/Самостоятельная работа: Синдром эмоционального выгорания /СЭВ/ и его проявления в организационном поведении Лабораторная работа: -	ПК-1 ПК-3 ПК-13 ПК-14	Коллоквиум №1
Тема 6: Техники регуляции эмоционального напряжения в деловом общении	Практические занятия/Самостоятельная работа: Знакомство с техниками, снижающими эмоциональное напряжение в деловом общении Лабораторная работа: -	ПК-1 ПК-3 ПК-13 ПК-14	Коллоквиум №2
Курсовая работа	Не предусмотрено учебным планом		

37.03.01 Психология, направленность «Психология управления»
 Программа прикладного бакалавриата
 Рабочая программа дисциплины
 Дисциплина: Б1.В.ДВ.08.02 Тренинг стрессоустойчивости
 Форма обучения: очная, заочная
 Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года
 Обновлено на 2023/2024 учебный год

6. Формы проведения занятий

При реализации дисциплины применяются инновационные формы учебных занятий, развивающих у обучающихся навыки командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерские качества.

Очная форма обучения:

№ п/п	Наименование темы/ лекционного (практического) занятия	Тип занятия	Кол-во часов	Форма проведения занятий
1	Методы психической саморегуляции: Знакомство с основными методами регуляции эмоциональных состояний	Пр	8	Беседа
2	Методы работы с профессиональными стрессами: Синдром эмоционального выгорания /СЭВ/ и его проявления в организационном поведении	Пр	6	Дискуссия

Заочная форма обучения:

№ п/п	Наименование темы/ лекционного (практического) занятия	Тип занятия	Кол-во часов	Форма проведения занятий
1	Методы психической саморегуляции: Знакомство с основными методами регуляции эмоциональных состояний	Пр	4	Беседа
2	Методы работы с профессиональными стрессами: Синдром эмоционального выгорания /СЭВ/ и его проявления в организационном поведении	Пр	4	Дискуссия

7. Способ реализации дисциплины

Без использования онлайн-курса.

8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

Основная литература:

- Хасан, Б. И. Конструктивная психология конфликта : учебное пособие для вузов / Б. И. Хасан. — 2-е изд., стер. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 204 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06474-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514511>
- Бобченко, Т. Г. Психологические тренинги: основы тренинговой работы : учебное пособие для вузов / Т. Г. Бобченко. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 132 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12444-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/51862>
- Решетников, М. М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени : учебное пособие для вузов / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 238 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06243-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493470>

Дополнительная литература:

- Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07294-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490470>
- Решетников, М. М. Аутогенная тренировка : практическое пособие / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 238 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-06742-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493944>

37.03.01 Психология, направленность «Психология управления»
Программа прикладного бакалавриата
Рабочая программа дисциплины
Дисциплина: Б1.В.ДВ.08.02 Тренинг стрессоустойчивости
Форма обучения: очная, заочная
Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года
Обновлена на 2023/2024 учебный год

3. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512070>

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения

1. Операционная система
2. Пакет прикладных офисных программ
3. Антивирусное программное обеспечение

Дополнительно при применении электронного обучения, дистанционных образовательных технологий используются:

1. LMS Moodle
2. Вебинарная платформа

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», информационных справочных систем и профессиональных баз данных, необходимых для освоения дисциплины

1. ibooks.ru : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <https://ibooks.ru>. - Текст: электронный
2. Электронно-библиотечная система СПБУТУиЭ : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <http://libume.ru>. - Текст: электронный
3. Юрайт : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <https://urait.ru/>. - Текст: электронный
4. [eLibrary.ru](http://elibrary.ru) : научная электронная библиотека [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <http://elibrary.ru>. - Текст: электронный
5. Архив научных журналов НЭИКОН [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: arhiv.neicon.ru. - Текст: электронный
6. КиберЛенинка : научная электронная библиотека [Электронный ресурс] : информационная справочная система. - Режим доступа: <http://cyberleninka.ru>. - Текст: электронный
7. Лань : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com>. - Текст: электронный
8. [PsyJournals.ru](http://psyjournals.ru) [Электронный ресурс] : информационная справочная система. - Режим доступа: <http://psyjournals.ru/>. - Текст: электронный
9. [Psychojournal.ru](https://psychojournal.ru) [Электронный ресурс] : информационная справочная система. - Режим доступа: <https://psychojournal.ru/>. - Текст: электронный
10. [Psylist](https://psylist.net/) [Электронный ресурс] : психологический образовательный сайт. -URL: <https://psylist.net/>. - Текст: электронный
11. Научно-популярный психологический портал [5psy.RU](https://5psy.ru) [Электронный ресурс] : информационная справочная система. - Режим доступа: <https://5psy.ru/>. - Текст: электронный

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа - практических занятий, для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оборудованные: рабочими местами для обучающихся, оснащенными специальной мебелью; рабочим местом преподавателя, оснащенного специальной мебелью, персональным ком-

37.03.01 Психология, направленность «Психология управления»
 Программа прикладного бакалавриата
 Рабочая программа дисциплины
 Дисциплина: Б1.В.ДВ.08.02 Тренинг стрессоустойчивости
 Форма обучения: очная, заочная
 Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года
 Обновлено на 2023/2024 учебный год

пьютером с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета, программным обеспечением; техническими средствами обучения - мультимедийным оборудованием (проектор, экран, колонки) и маркерной доской.

Помещение для самостоятельной работы, оборудованное специальной мебелью, персональными компьютерами с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета, программным обеспечением.

При применении электронного обучения, дистанционных образовательных технологий используются: виртуальные аналоги учебных аудиторий - вебинарные комнаты на вебинарных платформах, рабочее место преподавателя, оснащенное персональным компьютером (планшет, мобильное устройство) с возможностью подключения к сети «Интернет», доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета и к информационно-образовательному portalу Университета imeos.ru, веб-камерой, микрофоном и гарнитурой (в т.ч. интегрированными в устройства), программным обеспечением; рабочее место обучающегося оснащено персональным компьютером (планшет, мобильное устройство) с возможностью подключения к сети «Интернет», доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета и к информационно-образовательному portalу Университета imeos.ru, веб-камерой, микрофоном и гарнитурой (в т.ч. интегрированными в устройства), программным обеспечением. Авторизация на информационно-образовательном portalе Университета imeos.ru и начало работы осуществляются с использованием персональной учетной записи (логина и пароля).

12. Оценочные материалы по дисциплине

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

Очная форма обучения:

Код компетенции	Название дисциплины	Форма промежуточной аттестации	Семестр/курс	Этап формирования компетенции
ПК-1	Введение в профессию	экзамен	1	1
ПК-1	Психология личности	экзамен	4	2
ПК-1	Учебная практика: практика по получению первичных профессиональных умений и навыков	зачет с оценкой	4	2
ПК-1	Психология развития и возрастная психология	экзамен	5	3
ПК-1	Введение в клиническую психологию	зачет	5	3
ПК-1	Психология труда, инженерная психология и эргономика	экзамен	5	3
ПК-1	Психология личности руководителей и подчиненных	зачет	5	3
ПК-1	Производственная практика: практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности	зачет с оценкой	6	4
ПК-1	Методика разработки и проведения психологического тренинга	экзамен	7	5
ПК-1	Правовые основы противодействия коррупции в работе психолога (организационного психолога)	зачет	7	5
ПК-1	Управленческое консультирование	экзамен	8	6
ПК-1	Основы консультативной психологии	экзамен	8	6
ПК-1	Коммуникативный тренинг	зачет	8	6
ПК-1	Тренинг стрессоустойчивости	зачет	8	6
ПК-1	Производственная практика: преддипломная практика	зачет с	8	6

37.03.01 Психология, направленность «Психология управления»

Программа прикладного бакалавриата

Рабочая программа дисциплины

Дисциплина: Б1.В.ДВ.08.02 Тренинг стрессоустойчивости

Форма обучения: очная, заочная

Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года

Обновлена на 2023/2024 учебный год

		оценкой		
ПК-3	Введение в профессию	экзамен	1	1
ПК-3	Учебная практика: практика по получению первичных профессиональных умений и навыков	зачет с оценкой	4	2
ПК-3	Психология управления	экзамен	5	3
ПК-3	Психология личности руководителей и подчиненных	зачет	5	3
ПК-3	Конфликтология	экзамен	6	4
ПК-3	Производственная практика: практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности	зачет с оценкой	6	4
ПК-3	Психология переговорного процесса	экзамен	7	5
ПК-3	Методика разработки и проведения психологического тренинга	экзамен	7	5
ПК-3	Организационная психология	экзамен	7	5
ПК-3	Психология сотрудничества и формирования управленческой команды	экзамен	8	6
ПК-3	Тренинг "Организация работы группы по выработке и принятию решения"	зачет	8	6
ПК-3	Тренинг "Ролевой репертуар менеджера"	зачет	8	6
ПК-3	Управленческое консультирование	экзамен	8	6
ПК-3	Основы консультативной психологии	экзамен	8	6
ПК-3	Коммуникативный тренинг	зачет	8	6
ПК-3	Тренинг стрессоустойчивости	зачет	8	6
ПК-3	Производственная практика: преддипломная практика	зачет с оценкой	8	6
ПК-13	Социальная психология	экзамен	4	1
ПК-13	Психология труда, инженерная психология и эргономика	экзамен	5	2
ПК-13	Психология управления	экзамен	5	2
ПК-13	Психология личности руководителей и подчиненных	зачет	5	2
ПК-13	Конфликтология	экзамен	6	3
ПК-13	Психология делового общения	экзамен	6	3
ПК-13	Психология лидерства	экзамен	6	3
ПК-13	Мотивация и стимулирование трудовой деятельности	экзамен	6	3
ПК-13	Психология маркетинга	экзамен	6	3
ПК-13	Психология предпринимательства	экзамен	6	3
ПК-13	Производственная практика: практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности	зачет с оценкой	6	3
ПК-13	Психология переговорного процесса	экзамен	7	4
ПК-13	Организационная психология	экзамен	7	4
ПК-13	Психология принятия решения	экзамен	8	5
ПК-13	Психология сотрудничества и формирования управленческой команды	экзамен	8	5
ПК-13	Тренинг "Организация работы группы по выработке и принятию решения"	зачет	8	5
ПК-13	Тренинг "Ролевой репертуар менеджера"	зачет	8	5
ПК-13	Управленческое консультирование	экзамен	8	5
ПК-13	Основы консультативной психологии	экзамен	8	5
ПК-13	Коммуникативный тренинг	зачет	8	5
ПК-13	Тренинг стрессоустойчивости	зачет	8	5
ПК-13	Производственная практика: преддипломная практика	зачет с оценкой	8	5
ПК-14	Психология личности	экзамен	4	1
ПК-14	Психология труда, инженерная психология и эргономика	экзамен	5	2
ПК-14	Психология управления	экзамен	5	2
ПК-14	Психология личности руководителей и подчиненных	зачет	5	2
ПК-14	Психология лидерства	экзамен	6	2
ПК-14	Мотивация и стимулирование трудовой деятельности	экзамен	6	2
ПК-14	Производственная практика: практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности	зачет с оценкой	6	2
ПК-14	Организационная психология	экзамен	7	3
ПК-14	Психология стресса	зачет	7	3

37.03.01 Психология, направленность «Психология управления»
 Программа прикладного бакалавриата
 Рабочая программа дисциплины
 Дисциплина: Б1.В.ДВ.08.02 Тренинг стрессоустойчивости
 Форма обучения: очная, заочная
 Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года
 Обновлено на 2023/2024 учебный год

ПК-14	Психология здоровья	зачет	7	3
ПК-14	Психология принятия решения	экзамен	8	4
ПК-14	Психология сотрудничества и формирования управленческой команды	экзамен	8	4
ПК-14	Тренинг "Организация работы группы по выработке и принятию решения"	зачет	8	4
ПК-14	Тренинг " Ролевой репертуар менеджера"	зачет	8	4
ПК-14	Управленческое консультирование	экзамен	8	4
ПК-14	Основы консультативной психологии	экзамен	8	4
ПК-14	Коммуникативный тренинг	зачет	8	4
ПК-14	Тренинг стрессоустойчивости	зачет	8	4
ПК-14	Производственная практика: преддипломная практика	зачет с оценкой	8	4

Заочная форма обучения:

Код компетенции	Название дисциплины	Форма промежуточной аттестации	Семестр/курс	Этап формирования компетенции
ПК-1	Введение в профессию	экзамен	1	1
ПК-1	Психология личности	экзамен	2	2
ПК-1	Учебная практика: практика по получению первичных профессиональных умений и навыков	зачет с оценкой	3	3
ПК-1	Психология развития и возрастная психология	экзамен	3	3
ПК-1	Введение в клиническую психологию	зачет	3	3
ПК-1	Психология труда, инженерная психология и эргономика	экзамен	3	3
ПК-1	Психология личности руководителей и подчиненных	зачет	3	3
ПК-1	Производственная практика: практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности	зачет с оценкой	5	4
ПК-1	Методика разработки и проведения психологического тренинга	экзамен	4	5
ПК-1	Правовые основы противодействия коррупции в работе психолога (организационного психолога)	зачет	5	6
ПК-1	Управленческое консультирование	экзамен	5	6
ПК-1	Основы консультативной психологии	экзамен	5	6
ПК-1	Коммуникативный тренинг	зачет	5	6
ПК-1	Тренинг стрессоустойчивости	зачет	5	6
ПК-1	Производственная практика: преддипломная практика	зачет с оценкой	5	6
ПК-3	Введение в профессию	экзамен	1	1
ПК-3	Учебная практика: практика по получению первичных профессиональных умений и навыков	зачет с оценкой	3	2
ПК-3	Психология управления	экзамен	3	2
ПК-3	Психология личности руководителей и подчиненных	зачет	3	2
ПК-3	Конфликтология	экзамен	4	3
ПК-3	Психология переговорного процесса	экзамен	4	3
ПК-3	Методика разработки и проведения психологического тренинга	экзамен	4	3
ПК-3	Организационная психология	экзамен	4	3
ПК-3	Производственная практика: практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности	зачет с оценкой	5	4
ПК-3	Психология сотрудничества и формирования управленческой команды	экзамен	5	4
ПК-3	Тренинг "Организация работы группы по выработке и принятию решения"	зачет	5	4
ПК-3	Тренинг " Ролевой репертуар менеджера"	зачет	5	4
ПК-3	Управленческое консультирование	экзамен	5	4

37.03.01 Психология, направленность «Психология управления»

Программа прикладного бакалавриата

Рабочая программа дисциплины

Дисциплина: Б1.В.ДВ.08.02 Тренинг стрессоустойчивости

Форма обучения: очная, заочная

Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года

Обновлена на 2023/2024 учебный год

ПК-3	Основы консультативной психологии	экзамен	5	4
ПК-3	Коммуникативный тренинг	зачет	5	4
ПК-3	Тренинг стрессоустойчивости	зачет	5	4
ПК-3	Производственная практика: преддипломная практика	зачет с оценкой	5	4
ПК-13	Социальная психология	экзамен	2	1
ПК-13	Психология труда, инженерная психология и эргономика	экзамен	3	2
ПК-13	Психология управления	экзамен	3	2
ПК-13	Психология личности руководителей и подчиненных	зачет	3	2
ПК-13	Психология предпринимательства	экзамен	3	2
ПК-13	Конфликтология	экзамен	4	3
ПК-13	Психология делового общения	экзамен	4	3
ПК-13	Мотивация и стимулирование трудовой деятельности	экзамен	4	3
ПК-13	Психология маркетинга	экзамен	4	3
ПК-13	Психология переговорного процесса	экзамен	4	3
ПК-13	Организационная психология	экзамен	4	3
ПК-13	Психология принятия решения	экзамен	4	3
ПК-13	Производственная практика: практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности	зачет с оценкой	5	4
ПК-13	Психология сотрудничества и формирования управленческой команды	экзамен	5	4
ПК-13	Тренинг "Организация работы группы по выработке и принятию решения"	зачет	5	4
ПК-13	Тренинг "Ролевой репертуар менеджера"	зачет	5	4
ПК-13	Управленческое консультирование	экзамен	5	4
ПК-13	Основы консультативной психологии	экзамен	5	4
ПК-13	Коммуникативный тренинг	зачет	5	4
ПК-13	Тренинг стрессоустойчивости	зачет	5	4
ПК-13	Производственная практика: преддипломная практика	зачет с оценкой	5	4
ПК-13	Психология лидерства	экзамен	6	5
ПК-14	Психология личности	экзамен	2	1
ПК-14	Психология труда, инженерная психология и эргономика	экзамен	3	2
ПК-14	Психология управления	экзамен	3	2
ПК-14	Психология личности руководителей и подчиненных	зачет	3	2
ПК-14	Мотивация и стимулирование трудовой деятельности	экзамен	4	3
ПК-14	Организационная психология	экзамен	4	3
ПК-14	Психология здоровья	зачет	4	3
ПК-14	Психология принятия решения	экзамен	4	3
ПК-14	Производственная практика: практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности	зачет с оценкой	5	4
ПК-14	Психология сотрудничества и формирования управленческой команды	экзамен	5	4
ПК-14	Тренинг "Организация работы группы по выработке и принятию решения"	зачет	5	4
ПК-14	Тренинг "Ролевой репертуар менеджера"	зачет	5	4
ПК-14	Управленческое консультирование	экзамен	5	4
ПК-14	Основы консультативной психологии	экзамен	5	4
ПК-14	Коммуникативный тренинг	зачет	5	4
ПК-14	Тренинг стрессоустойчивости	зачет	5	4
ПК-14	Производственная практика: преддипломная практика	зачет с оценкой	5	4
ПК-14	Психология лидерства	экзамен	6	5
ПК-14	Психология стресса	зачет	7	6

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования в процессе изучения дисциплины, описание шкал оценивания

2.1 Текущий контроль

ДОКЛАД

Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы.

Показатели и критерии оценивания доклада, сообщения

№ п/п	Показатели оценки	Критерии оценивания
1	Структура (количество слайдов соответствует содержанию и продолжительности выступления, например: для 7-минутного выступления рекомендуется использовать не более 10 слайдов, включая титульный слайд и слайд с выводами)	Каждый из предложенных показателей оценивается по критерию « выполнен - частично выполнен - не выполнен », что соответствует следующему распределению баллов « 2 балла - 1 балл - 0 баллов »
2	Наглядность (иллюстрации хорошего качества, с четким изображением, текст легко читается, например: используются средства наглядности информации в виде таблиц, схем, графиков и т. д.)	
3	Дизайн и настройка (оформление слайдов соответствует теме, не препятствует восприятию содержания, для всех слайдов презентации используется один и тот же шаблон оформления)	
4	Содержание (презентация отражает основные этапы исследования – проблему, цель, гипотезу, ход выполнения работы, выводы, т. е. содержит полную, понятную информацию по теме доклада при наличии орфографической и пунктуационной грамотности)	
5	Требования к выступлению (выступающий свободно владеет содержанием, ясно и грамотно излагает материал, выступающий свободно и корректно отвечает на вопросы и замечания аудитории, выступающий точно укладывается в рамки регламента).	

Шкала оценивания доклада

Зависимость баллов и уровня сформированности компетенции на данном этапе изучения дисциплины за доклад представлены в следующей таблице:

Баллы в БРС Университета	10-9	8-7	6-5	Менее 5
Уровень сформированности компетенции	Повышенный	Высокий	Пороговый	Не сформированы

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

Самостоятельная письменная аналитическая работа студента, которая способствует закреплению и систематизации знаний по одной или нескольким темам дисциплины. Цель контрольной работы – получить специальные знания и продемонстрировать навыки их практического применения.

Контрольная работа оценивается по следующим показателям:

1. Выполнение работы в полном объеме и без ошибок;
2. Зрелая, творческая, полностью самостоятельная работа;
3. Выполнение работы в соответствии с требованиями к оформлению.

Критерии оценивания контрольной работы

Полное, правильное и обоснованное решение; полностью самостоятельная работа; работа выполнена в соответствии с требованиями к оформлению	10 баллов
--	-----------

37.03.01 Психология, направленность «Психология управления»
 Программа прикладного бакалавриата
 Рабочая программа дисциплины
 Дисциплина: Б1.В.ДВ.08.02 Тренинг стрессоустойчивости
 Форма обучения: очная, заочная
 Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года
 Обновлено на 2023/2024 учебный год

Решение в целом правильное и обоснованное, но допущены незначительные ошибки либо решение является неполным, допускается незначительная подсказка со стороны преподавателя; работа выполнена в соответствии с требованиями к оформлению	8 баллов
Решение содержит обоснование, ход рассуждений в целом верный, но при этом допущены существенные ошибки, студент продемонстрировал недостаточное умение правильно применять знания, полученные в процессе изучения дисциплины, либо работа выполнена при существенной помощи преподавателя; работа выполнена с некоторыми нарушениями требований к оформлению	6 баллов
Отсутствует решение задачи, либо отсутствует обоснование решения, либо решение содержит обоснование, но допущены грубые ошибки, приведшие к абсолютно неверной квалификации; работа выполнена без учета требований к оформлению	0 баллов

Шкала оценивания контрольной работы

Баллы в БРС Университета	10	8	6	0
Уровень сформированности компетенции	Повышенный	Высокий	Пороговый	Не сформированы

КОЛЛОКВИУМ

Средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде собеседования преподавателя с обучающимися.

Коллоквиум оценивается по следующим показателям:

1. Глубокое и прочное усвоение программного материала;
2. Полные, последовательные, грамотные и логически излагаемые ответы при видоизменении задания;
3. Владение разносторонними навыками и приемами выполнения практических работ;
4. Владение профессиональной терминологией;
5. Полный конспект лекционных материалов.

Критерии оценивания коллоквиума

Студент полностью раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой, изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно используя терминологию и символику; продемонстрировал сформированность и устойчивость полученных знаний. Возможны одна-две неточности при ответе на дополнительные вопросы, которые студент легко исправил по замечанию преподавателя.	20 баллов
Ответ студента имеет один из недостатков: в изложении вопроса допущены небольшие пробелы, не искавшие содержание ответа; допущены один-два недочета при освещении основного содержания ответа, не исправленные по замечанию преподавателя; допущены ошибка или более двух недочетов при освещении дополнительных вопросов, легко исправленные по замечанию преподавателя.	15 баллов
Студент неполно раскрыл содержание вопроса, но показал общее понимание материала и продемонстрировал умения, достаточные для дальнейшего усвоения программного материала; имеет затруднения или допустил ошибки в определении понятий, использовании терминологии и исправил их после нескольких наводящих вопросов преподавателя.	10 баллов
Студент обнаружил полное незнание и непонимание изучаемого учебного материала по дисциплине или не смог ответить ни на один из дополнительных вопросов по изучаемому материалу.	0 баллов

Шкала оценивания коллоквиума

Зависимость баллов и уровня сформированности компетенции на данном этапе изучения дисциплины представлены в следующей таблице:

Баллы в БРС Университета	20	15	10	0
Уровень сформированности компетенции	Повышенный	Высокий	Пороговый	Не сформированы

2.2 Курсовая работа

Не предусмотрено учебным планом.

37.03.01 Психология, направленность «Психология управления»
 Программа прикладного бакалавриата
 Рабочая программа дисциплины
 Дисциплина: Б1.В.ДВ.08.02 Тренинг стрессоустойчивости
 Форма обучения: очная, заочная
 Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года
 Обновлено на 2023/2024 учебный год

2.3 Промежуточная аттестация в форме зачета

Зачёт – форма проверки знаний обучающихся. При успешном прохождении зачёта в ведомость и зачётную книжку ставится пометка об успешном прохождении испытания по дисциплине или её разделу. В ходе зачёта учитывается уровень знания, умения и владения обучающегося по изучаемой дисциплине.

Показателями и критериями оценивания учебных достижений по дисциплине (выставлении отметки о зачете) являются результаты текущего контроля.

Шкала оценивания учебных достижений по дисциплине, завершающейся зачётом без оценки

Баллы по дисциплине*	60 и менее		61-73		74-90		91-100
Итоговая оценка по дисциплине*	Незачет			Зачет			
Баллы в международной шкале ECTS с буквенным обозначением уровня	<50	51-60	61-67	68-73	74-83	84-90	91-100
	F	Fx	E	D	C	B	A
Уровень сформированности компетенций	Не сформированы		Пороговый		Высокий		Повышенный

*Оценка, полученная студентом за промежуточную аттестацию, выставляется с учетом баллов, полученных за текущий контроль (сумма баллов за зачет и текущий контроль).

2.4 Промежуточная аттестация в форме экзамена

Не предусмотрено учебным планом.

2.5 Описание показателей и критериев оценивания компетенций, сформированных дисциплиной

После выполнения студентом всех видов оценочных средств, указанных в рабочей программе дисциплины, производится оценка уровня сформированности компетенций по дисциплине:

Код компетенции	Уровень сформированности компетенции	Основные признаки освоения компетенций		
		Знать	Уметь	Владеть
ПК-1	Пороговый	основные причины возникновения профессионально-трудных ситуаций, провоцирующих стресс персонала и менеджеров.	анализировать социально-психологические, личностные и профессиональные факторы стресса.	средствами психологического диагностику уровня организационного и личностного стресса; навыками проведения и анализа различных тренинговых методов; активными методами обучения персонала анти-стрессовому поведению.

37.03.01 Психология, направленность «Психология управления»

Программа прикладного бакалавриата

Рабочая программа дисциплины

Дисциплина: Б1.В.ДВ.08.02 Тренинг стрессоустойчивости

Форма обучения: очная, заочная

Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года

Обновлена на 2023/2024 учебный год

	Высокий	факторы и закономерности возникновения профессионально-трудных ситуаций, провоцирующих стресс персонала и менеджеров и различные виды реакций человека на стресс; основные причины возникновения профессионально-трудных ситуаций, провоцирующих стресс персонала и менеджеров.	анализировать социально-психологические, личностные и профессиональные факторы стресса; использовать знания для анализа стрессовых ситуаций и выбора методов психологической помощи, соответствующей состоянию индивида, для анализа и решения организационно-психологических проблем.	методами воздействия на индивида, находящегося в ситуации острого или хронического стресса; навыками психологической поддержки сотрудников и руководителей с целью оптимизации их эмоционального состояния; навыками развития ресурсов стрессоустойчивости индивидов и групп.
	Повышенный	психологические закономерности реакций человека на стресс и способы повышения уровня стрессоустойчивости личности (методы регуляции эмоциональных и функциональных состояний работников) в различных видах деятельности; факторы и закономерности возникновения профессионально-трудных ситуаций, провоцирующих стресс персонала и менеджеров и различные виды реакций человека на стресс; основные причины возникновения профессионально-трудных ситуаций, провоцирующих стресс персонала и менеджеров.	составлять антистрессовую программу для личности, организации; проводить антистрессовые тренинги с персоналом и руководителями организации; анализировать социально-психологические, личностные и профессиональные факторы стресса; использовать знания для анализа стрессовых ситуаций и выбора методов психологической помощи, соответствующей состоянию индивида, для анализа и решения организационно-психологических проблем.	методами воздействия на индивида, находящегося в ситуации острого или хронического стресса; навыками психологической поддержки сотрудников и руководителей с целью оптимизации их эмоционального состояния; навыками развития ресурсов стрессоустойчивости индивидов и групп; средствами психологической диагностики уровня организационного и личностного стресса; навыками проведения и анализа различных тренинговых методов; активными методами обучения персонала антистрессовому поведению.
ПК-3	Пороговый	базовые процедуры оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием социально-психологических активных методов обучения персонала антистрессовому поведению.	выбирать и использовать процедуры оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием социально-психологических активных методов обучения персонала антистрессовому поведению.	навыками проведения базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием социально-психологических активных методов обучения персонала антистрессовому поведению.
	Высокий	методы изучения и описания закономерностей возникновения и протекания стрессовой реакции с позиций, существующих в отечественной и зарубежной науке подходов; базовые процедуры оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием социально-психологических активных методов обучения персонала антистрессовому поведению.	выбирать и использовать методы изучения и описания закономерностей возникновения и протекания стрессовой реакции с позиций, существующих в отечественной и зарубежной науке подходов; выбирать и использовать процедуры оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием социально-психологических активных методов обучения персонала антистрессовому поведению.	способностью критически анализировать методы изучения и описания закономерностей возникновения и протекания стрессовой реакции с позиций, существующих в отечественной и зарубежной науке подходов; навыками проведения базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием социально-психологических активных методов обучения

37.03.01 Психология, направленность «Психология управления»

Программа прикладного бакалавриата

Рабочая программа дисциплины

Дисциплина: Б1.В.ДВ.08.02 Тренинг стрессоустойчивости

Форма обучения: очная, заочная

Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года

Обновлена на 2023/2024 учебный год

			ла антистрессовому поведению.	персонала антистрессовому поведению.
	Повышенный	методы регуляции эмоциональных и функциональных состояний работников при наличии стрессогенных факторов; методы изучения и описания закономерностей возникновения и протекания стрессовой реакции с позиций, существующих в отечественной и зарубежной науке подходов; базовые процедуры оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием социально-психологических активных методов обучения персонала антистрессовому поведению.	анализировать актуальные проблемы практической деятельности и использовать методы регуляции эмоциональных и функциональных состояний работников при наличии стрессогенных факторов; выбирать и использовать методы изучения и описания закономерностей возникновения и протекания стрессовой реакции с позиций, существующих в отечественной и зарубежной науке подходов; выбирать и использовать процедуры оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием социально-психологических активных методов обучения персонала антистрессовому поведению.	способностью выбирать адекватные методы, необходимые в практической деятельности при наличии стрессогенных факторов и использовать их для регуляции эмоциональных и функциональных состояний работников; способностью критически анализировать методы изучения и описания закономерностей возникновения и протекания стрессовой реакции с позиций, существующих в отечественной и зарубежной науке подходов; навыками проведения базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием социально-психологических активных методов обучения персонала антистрессовому поведению.
ПК-13	Пороговый	основные стрессогенные факторы производственного процесса.	выделять основные стрессогенные факторы производственного процесса.	методами исследования основных стрессогенных факторов производственного процесса с целью отбора кадров и создания психологического климата, способствующего оптимизации производственного процесса.
	Высокий	методы изучения и описания закономерностей формирования стресса у человека и стрессогенной ситуации в производственной деятельности с позиций, существующих в отечественной и зарубежной науке подходов; основные стрессогенные факторы производственного процесса.	описывать закономерности формирования стресса у человека и стрессогенной ситуации в производственной деятельности с позиций, существующих в отечественной и зарубежной науке подходов; выделять основные стрессогенные факторы производственного процесса.	методами изучения и описания закономерностей формирования стресса у человека и стрессогенной ситуации в производственной деятельности и способами их преодоления; методами исследования основных стрессогенных факторов производственного процесса с целью отбора кадров и создания психологического климата, способствующего оптимизации производственного процесса.

	Повышенный	особенности психологического климата в коллективы, негативные стрессогенные факторы, влияющие на него и методы регуляции эмоциональных и функциональных состояний работников при наличии этих факторов; методы изучения и описания закономерностей формирования стресса у человека и стрессогенной ситуации в производственной деятельности с позиций, существующих в отечественной и зарубежной науке подходов; основные стрессогенные факторы производственного процесса.	выявлять особенности психологического климата в коллективы, негативные стрессогенные факторы, влияющие на него и использовать методы регуляции эмоциональных и функциональных состояний работников при наличии этих факторов; описывать закономерности формирования стресса у человека и стрессогенной ситуации в производственной деятельности с позиций, существующих в отечественной и зарубежной науке подходов; выделять основные стрессогенные факторы производственного процесса.	навыками анализа психологического климата в коллективы, негативных стрессогенных факторов, влияющих на него и навыками использования активных методов регуляции эмоциональных и функциональных состояний работников при наличии этих факторов; методами изучения и описания закономерностей формирования стресса у человека и стрессогенной ситуации в производственной деятельности и способами их преодоления; методами исследования основных стрессогенных факторов производственного процесса с целью отбора кадров и создания психологического климата, способствующего оптимизации производственного процесса.
ПК-14	Пороговый	факторы, влияющие на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп, связанные со стрессом.	выявлять факторы, влияющие на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп связанные со стрессом.	анализом факторов, влияющих на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп, связанных со стрессом.
	Высокий	закономерности личностного роста сотрудников организации и факторы, влияющие на психическое здоровье индивидов и групп, связанные со стрессогенными ситуациями в профессиональной деятельности; факторы, влияющие на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп, связанные со стрессом.	использовать знание закономерностей личностного роста сотрудников организации и факторов, влияющих на психическое здоровье индивидов и групп связанных со стрессогенными ситуациями в профессиональной деятельности, для повышения стрессоустойчивости; выявлять факторы, влияющие на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп связанные со стрессом.	способностью анализировать закономерности личностного роста сотрудников организации и факторы, влияющие на психическое здоровье индивидов и групп, связанные со стрессогенными ситуациями в профессиональной деятельности, для повышения стрессоустойчивости; анализом факторов, влияющих на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп, связанных со стрессом.
	Повышенный	психологические технологии, направленные на повышение стрессоустойчивости личности и ориентированные на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов	выбирать и использовать психологические технологии, направленные на повышение стрессоустойчивости личности и ориентированные на личностный рост сотрудников организации и	психологическими технологиями, направленными на повышение стрессоустойчивости личности и ориентированные на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья ин-

37.03.01 Психология, направленность «Психология управления»
 Программа прикладного бакалавриата
 Рабочая программа дисциплины
 Дисциплина: Б1.В.ДВ.08.02 Тренинг стрессоустойчивости
 Форма обучения: очная, заочная
 Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года
 Обновлено на 2023/2024 учебный год

		и групп; закономерности личностного роста сотрудников организации и факторы, влияющие на психическое здоровье индивидов и групп, связанные с стрессогенными ситуациями в профессиональной деятельности; факторы, влияющие на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп, связанные со стрессом.	охрану здоровья индивидов и групп; использовать знание закономерностей личностного роста сотрудников организации и факторов, влияющих на психическое здоровье индивидов и групп связанных со стрессогенными ситуациями в профессиональной деятельности, для повышения стрессоустойчивости; выявлять факторы, влияющие на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп, связанных со стрессом.	дивидов и групп; способностью анализировать закономерности личностного роста сотрудников организации и факторы, влияющие на психическое здоровье индивидов и групп, связанные со стрессогенными ситуациями в профессиональной деятельности, для повышения стрессоустойчивости; анализом факторов, влияющих на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп, связанных со стрессом.
--	--	--	--	---

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

Методика формирования оценки по дисциплине. Успеваемость студента оценивается в баллах и состоит из:

- суммы баллов за выполнение заданий текущего контроля (обучающийся может получить в сумме не более 70 баллов);
- баллов за посещаемость (не более 10 баллов);
- баллов за активность на занятиях (занятия в интерактивной форме – п. 6. Формы проведения занятий), выполнение дополнительных заданий и пр. по усмотрению преподавателя, ведущего дисциплину – премиальные баллы (не более 20 баллов).

Полученные итоговые баллы по дисциплине переводятся в оценку по традиционной пятибалльной шкале оценивания и по 100-балльной шкале оценок Европейской системы перевода и накопления баллов (ECTS) в соответствии с таблицами, представленными в п. Таблицами. 1, 2. Оценки в пятибалльной шкале выставляются в ведомости и зачетные книжки, в 100-балльной – в ведомости.

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности приводятся в соответствующих методических материалах и локальных нормативных актах Университета (Положение «О текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации и балльно-рейтинговой системе оценки учебных достижений студентов», Положение «Об оценочных средствах», Положение «О контроле самостоятельности выполнения письменных работ обучающимися университета с использованием системы «Антиплагиат ВУЗ» и др.).

Уровень сформированности компетенции № 1 (№ N) определяется перенормированными оценочными средствами:

Оценочное средство (в том числе экзамен, зачет с оценкой при наличии)	Уровень сформированности компетенции*			Средний уровень сформированности компетенций по каждому оценочному средству
	Студент №1	...	Студент № N	
.....			
Итоговый уровень:			

* пороговый, высокий или повышенный

Итоговый (общий/средний) уровень рассчитывается как среднее арифметическое с округлением в сторону более высокого уровня.

Далее делается вывод об общем уровне освоения компетенций студентами в ходе изучения дисциплины:

Оценочный лист по дисциплине

ФИО студента	Уровень сформированности компетенций								
	Общекультурные компетенции			Общепрофессиональные компетенции			Компетенции по видам деятельности		
	№ 1	№ N	Уровень сформированности общекультурных компетенций	№ 1	№ N	Уровень сформированности общепрофессиональных компетенций	№ 1	№ N	Уровень сформированности компетенций по виду деятельности № 1
Студент № 1									
Студент № 2									
.....									

4. 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.

Тематика докладов №1

1. Роль рациональной психотерапии в регулировании эмоционального стресса.
2. Стиль мышления оптимистов и пессимистов.
3. Влияние стиля мышления на здоровье.

Тематика докладов №2

1. Мышление интерналов и экстерналов.
2. Роль иррациональных установок в структуре личности.
3. Влияние иррациональных установок на успешность личности.
4. Тревожность как черта личности и как состояние.

Тематика контрольной работы №1

1. Коучинг в работе с персоналом.
2. Коучинг как метод раскрытия потенциала личности с целью увеличения производительности и эффективности собственной деятельности.
3. Психолог как коуч.
4. Свойства личности консультанта, необходимые для эффективного проведения процедуры коучинга.
5. Знакомство с основными этапами модели GROW /РОСТ/ Д.Уитмора: постановка целей – обследование реальности - анализ существующих возможностей - программа для достижения поставленных целей.

Вопросы для коллоквиума №1

1. Виды стресса, возникающие в трудовой деятельности. Причины профессионального стресса.
2. Последствие профессионального стресса и их влияние на деятельность организации и

здоровье работника.

Вопросы для коллоквиума №2

1. Профессионально трудные ситуации (ПТС).

Примерный перечень вопросов для подготовки к зачету

1. Определение понятия стресс. История изучения стресса в физиологии и психологии. Анализ различных взглядов на природу стресса.
2. Теория стресса Г.Селье. Понятие об адаптационной энергии и общий адаптационный синдром.
3. Стадии развития стресса. Основные параметры стрессовой ситуации. Классификация видов стресса.
4. Стресс и болезни. Физиологические и психологические последствия (эффекты) сильного стресса. Психосоматические болезни. Влияние стрессоров на иммунную систему.
5. Понятие «психологический стресс».
6. Понятие «эмоциональный стресс».
7. Понятие «информационный стресс».
8. Типы реакций на стресс. Индивидуальные различия в реакциях на стресс.
9. Влияние психологических особенностей личности на возникновение и развитие психосоматических заболеваний.
10. Психодиагностика стресса.
11. Типы реакций и поведенческие стратегии преодоления стресса. Темперамент и стресс.
12. Фрустрация как острый стресс. Фрустрационная толерантность.
13. Общие закономерности профессиональных стрессов.
14. Виды стресса, возникающие в трудовой деятельности. Учебный стресс. Спортивный стресс. Стресс медицинских работников. Стресс педагогов. Стрессы специалистов помогающих профессий. Стрессы в бизнес-среде.
15. Стрессы в работе менеджеров разных уровней управления.
16. Рабочий стресс: причины возникновения и профилактика. Негативные условия труда и профессиональные вредности как факторы стресса на рабочем месте.
17. Определение и содержание понятия «организационный стресс».
18. Основные направления (интервенции) стресс-менеджмента в современных организациях. Виды антистрессовых тренинговых программ.
19. Определение феномена СЭВ. Модели психического выгорания. СЭВ как феномен личностной деформации.
20. Социально-психологические, личностные и профессиональные факторы, влияющие на развитие синдрома эмоционального выгорания у руководителей и персонала.
21. Выгорание на работе и его последствия для организации.
22. Причины возникновения и развития СЭВ у специалистов помогающих профессий. Эмоциональное выгорание менеджеров. Влияние СЭВ на различные сферы жизни менеджера.
23. Модели и механизмы преодоления стресса. Классификация копинг-стратегий. Диагностика копинг-стратегий.
24. Когнитивная психология и ее подход к негативным эмоциональным состояниям. В.Франкл о психотерапевтической ценности целей в жизни современного человека. Логотерапия.
25. Классификация методов регуляции негативных эмоциональных состояний.

Примерный перечень практических заданий к итоговой аттестации (зачету)

1. Покажите на конкретном примере стадии развития стресса.
2. Продемонстрируйте на конкретных примерах типы реакций на стресс.
3. Рассмотрите и сопоставьте индивидуальные различия в реакциях на стресс.
4. Продемонстрируйте возможности психодиагностики в стрессовой ситуации.
5. Продемонстрируйте влияние черт темперамента на стресс, если оно есть.
6. Выделите негативные условия труда и профессиональные вредности как факторы стресса на рабочем месте.
7. Рассмотрите синдром эмоционального выгорания как феномен личностной деформации.
8. Предложите эффективные модели и механизмы преодоления стресса.
9. Разберите классификацию методов регуляции негативных эмоциональных состояний.
10. Объясните индивидуальные различия в реакциях на стресс.
11. Выделите типы реакций и поведенческие стратегии преодоления стресса.
12. Продемонстрируйте фрустрационную толерантность.
13. Найдите в различных ситуациях общие закономерности профессиональных стрессов.
14. Дайте характеристику видам стресса, возникающим в учебном процессе.
15. Проанализируйте спортивный стресс.
16. Проанализируйте стресс медицинских работников.
17. Проанализируйте стресс педагогов.
18. Проанализируйте стрессы в бизнес-среде.
19. Проанализируйте стрессы в работе менеджеров разных уровней управления.
20. Проанализируйте рабочий стресс: причины возникновения и профилактика.
21. Выделите негативные условия труда и профессиональные вредности как факторы стресса на рабочем месте.
22. Сделайте анализ антистрессовых тренинговых программ.
23. Разберите модели психического выгорания
24. Сравните социально-психологические, личностные и профессиональные факторы, влияющие на развитие синдрома эмоционального развития у руководителей и персонала.
25. Продемонстрируйте последствия для организации синдрома эмоционального выгорания у сотрудников.