

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

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО

УТВЕРЖДАЮ

На заседании кафедры педагогики и  
психологии  
Протокол № 10 от 29.05.2023 г.

Первый проректор  
С.В. Авдашкевич  
28.06.2023

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина:	Б1.О.35 Психология стресса
Направление подготовки:	37.03.01 Психология
Направленность (профиль):	Психология социально-профессиональной сферы
Уровень высшего образования:	Бакалавриат
Форма обучения:	очная, очно-заочная
Разработчики:	Кандидат педагогических наук, доцент Федюковская М. Г.

Санкт-Петербург  
2023

### 1. Цели и задачи дисциплины:

#### *Цель освоения дисциплины:*

Формирование студентом системных представлений о психологических закономерностях стресса, его анализе, причинах его возникновения, влиянии стресса на организм человека, а также изучение способов борьбы со стрессом и методов профилактики стресса.

#### *Задачи дисциплины:*

Формирование у студентов системы теоретических знаний об основных понятиях и проблемах психологии стресса;

Развитие умений саморегуляции и саморазвития;

Формирование представлений о поведенческих стратегиях преодоления и профилактики стресса, Развитие навыков самоанализа собственного преодолевающего поведения;

навыков осознания и развития внутренних и внешних ресурсов стрессоустойчивости;

Совершенствование навыков анализа ситуаций личностного, профессионального и организационного стресса социально-психологических ситуаций, характерных для межличностного, внутригруппового и межгруппового общения.

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

Планируемые результаты освоения ОП ВО (код и содержание компетенций)	Планируемые результаты обучения по ОП ВО (индикаторы достижения компетенций)	Примечание
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	Наименование категории (группы) компетенций: «Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)»
	УК-7.2 Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	
	УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	
УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.1 Знает причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; основы безопасности жизнедеятельности, телефоны служб спасения	Наименование категории (группы) компетенций: «Безопасность жизнедеятельности»
	УК-8.2 Умеет выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности и принимать меры по ее предупреждению, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; оказывать первую помощь в чрезвычайных ситуациях, в том числе при угрозе и возникновении военных конфликтов	

Планируемые результаты освоения ОП ВО (код и содержание компетенций)	Планируемые результаты обучения по ОП ВО (индикаторы достижения компетенций)	Примечание
	УК-8.3 Владеет методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций, в том числе при угрозе и возникновении военных конфликтов; навыками поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.	
ОПК-4 Способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования	ОПК-4.1 Знает основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования; психологические теории и их практическое значение в анализе личностных проблем; приемы оказания консультативной психологической помощи организациям, руководителям и работникам.	Наименование категории (группы) компетенций: «Психологическое вмешательство (развитие, коррекция, реабилитация)»
	ОПК-4.2 Умеет применять основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования; определять нарушения и характеризовать проблемы личностного развития, социализации и профессиональной деятельности граждан (в том числе инвалидов).	
	ОПК-4.3 Владеет приемами определения и анализа личностных проблем, социализации и профессиональной деятельности; основными формами психологической помощи отдельным лицам, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья, и организации инклюзивного образования группам населения и (или) организациям.	

Планируемые результаты обучения по ОП ВО (индикаторы достижения компетенций)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	Знать основные виды физических упражнений и научно-практические основы физической культуры, стрессоустойчивости и здорового образа жизни.
УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и стрессоустойчивости к будущей профессиональной деятельности; использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития и формирования здорового образа жизни.
УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования и стрессоустойчивости.

Планируемые результаты обучения по ОП ВО (индикаторы достижения компетенций)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-8.1. Знает причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; основы безопасности жизнедеятельности, телефоны служб спасения	Знать причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.
УК-8.2. Умеет выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности и принимать меры по ее предупреждению, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов; оказывать первую помощь в чрезвычайных ситуациях, в том числе при угрозе и возникновении военных конфликтов	Уметь выявлять признаки, причины и условия возникновения чрезвычайных ситуаций, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.
УК-8.3. Владеет методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций, в том числе при угрозе и возникновении военных конфликтов; навыками поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.	Владеть методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций; навыками поддержания безопасных условий жизнедеятельности, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.
ОПК-4.1. Знает основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования; психологические теории и их практическое значение в анализе личностных проблем; приемы оказания консультативной психологической помощи организациям, руководителям и работникам.	Знать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования; психологические теории стресса и их практическое значение в анализе личностных проблем.
ОПК-4.2. Умеет применять основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования; определять нарушения и характеризовать проблемы личностного развития, социализации и профессиональной деятельности граждан (в том числе инвалидов).	Уметь применять основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования; определять нарушения и характеризовать проблемы личностного развития и стрессоустойчивости граждан (в том числе инвалидов).
ОПК-4.3. Владеет приемами определения и анализа личностных проблем, социализации и профессиональной деятельности; основными формами психологической помощи отдельным лицам, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья, и организации инклюзивного образования группам населения и (или) организациям.	Владеть приемами определения и анализа личностных проблем, стрессоустойчивости; основными формами психологической помощи отдельным лицам, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья, и организации инклюзивного образования группам населения и (или) организациям.

### 3. Содержание, объем дисциплины и формы проведения занятий

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Компетенции	Оценочные средства текущего контроля		
			ЗНАТЬ	УМЕТЬ	ВЛАДЕТЬ
			ОПК-4.1 УК-7.1 УК-8.1	ОПК-4.2 УК-7.2 УК-8.2	ОПК-4.3 УК-7.3 УК-8.3
1	Феномен стресса. Стресс как биологическая и психологическая категория.	УК-7 УК-8 ОПК-4	Доклад, сообщение/ Реферат №1 (10)	Коллоквиум/ Проект (групповой проект) №1 (20)	Деловая и (или) ролевая игра/Кейс-задача №1 (20)
2	Личность и стресс. Психологический стресс.	УК-7 УК-8 ОПК-4	Доклад, сообщение/ Реферат №1 (10)	Коллоквиум/ Проект (групповой проект) №1 (20)	Деловая и (или) ролевая игра/Кейс-задача №1 (20)
3	Стрессы в трудовой деятельности. Профессиональные стрессы.	УК-7 УК-8 ОПК-4	Доклад, сообщение/ Реферат №1 (10)	Коллоквиум/ Проект (групповой проект) №1 (20)	Деловая и (или) ролевая игра/Кейс-задача №1 (20)
4	Организационный стресс. Основные направления стресс-менеджмента.	УК-7 УК-8 ОПК-4	Тестирование №1 (10)	Коллоквиум/ Проект (групповой проект) №2 (20)	Деловая и (или) ролевая игра/Кейс-задача №2 (20)
5	Стресс-синдромы. Синдром психического выгорания как следствие профессиональных стрессов и его симптомы. Профилактика выгорания	УК-7 УК-8 ОПК-4	Тестирование №1 (10)	Коллоквиум/ Проект (групповой проект) №2 (20)	Деловая и (или) ролевая игра/Кейс-задача №2 (20)
6	Копинг-стратегии. Ресурсы преодоления стресса.	УК-7 УК-8 ОПК-4	Тестирование №1 (10)	Коллоквиум/ Проект (групповой проект) №2 (20)	Деловая и (или) ролевая игра/Кейс-задача №2 (20)
<b>Количество баллов (100 баллов):</b>			100		

Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа
<p><b>Тема 1: Феномен стресса. Стресс как биологическая и психологическая категория.</b>  Определение понятия стресс. История изучения стресса в физиологии и психологии. Анализ различных взглядов на природу стресса. Теория стресса Г. Селье. Понятие об адаптационной энергии и общий адаптационный синдром. Стадии развития стресса. Основные параметры стрессовой ситуации. Классификация Видов стресса. Стресс и болезни. Физиологические и психологические последствия (эффекты) сильного стресса. Психонейроиммунология. Психосоматические болезни. Влияние стрессоров на иммунную систему. Новые направления в изучении стресса.  <b>Практические занятия/самостоятельная работа:</b>  Стадии развития стресса.  <b>Лабораторная работа: -</b></p> <p><b>Тема 2: Личность и стресс. Психологический стресс.</b>  Понятие «психологический стресс». Типы реакций на стресс. Индивидуальные различия в реакциях на стресс. Влияние психологических особенностей личности на возникновение и развитие психосоматических заболеваний. Психодиагностика стресса. Типы реакций и поведенческие стратегии преодоления стресса. Темперамент и стресс. Фрустрация как острый стресс. Фрустрационная толерантность.  <b>Практические занятия/самостоятельная работа:</b>  Типы реакций и поведенческие стратегии преодоления стресса.  <b>Лабораторная работа: -</b></p> <p><b>Тема 3: Стрессы в трудовой деятельности. Профессиональные стрессы.</b></p>

<b>Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа</b>
<p>Стресс на работе как междисциплинарная проблема. Общие закономерности профессиональных стрессов. Виды стресса, возникающие в трудовой деятельности. Причины профессионального стресса. Последствие профессионального стресса и их влияние на деятельность организации и здоровье работника. Учебный стресс. Спортивный стресс. Стресс медицинских работников. Стресс педагогов. Стрессы специалистов помогающих профессий. Стрессы в бизнес-среде. Стрессы в работе менеджеров разных уровней управления. При-чины стресса персонала. Профессионально трудные ситуации (ПТС). Стрессы в профессиях «человек-техника».</p> <p><b>Практические занятия/самостоятельная работа:</b> Последствие профессионального стресса и их влияние на деятельность организации и здоровье работника.</p> <p><b>Лабораторная работа: -</b></p>
<p><b>Тема 4:</b> Организационный стресс. Основные направления стресс-менеджмента. Рабочий стресс: причины возникновения и профилактика. Негативные условия труда и профессиональные вредности как факторы стресса на рабочем месте. Определение и содержание понятия “организационный стресс”. Роль организации в снижении стресса. Основные направления (интервенции) стресс-менеджмента в современных организациях. Витаминная теория Ворра. Модель Карасака. Организационная диагностика стресса. Модели профилактических программ управления стрессом. Тренинги, направленные на повышение стрессоустойчивости персонала. Виды анти-стрессовых тренинговых программ.</p> <p><b>Практические занятия/самостоятельная работа:</b> Основные направления (интервенции) стресс-менеджмента в современных организациях.</p> <p><b>Лабораторная работа: -</b></p>
<p><b>Тема 5:</b> Стресс-синдромы. Синдром психического выгорания как следствие профессиональных стрессов и его симптомы. Профилактика выгорания Определение феномена СЭВ. Синдром выгорания как следствие рабочих стрессов. Психологический стресс и синдром выгорания. Модели психического выгорания. СЭВ как феномен личностной деформации. Социально-психологические, личностные и профессиональные факторы, влияющие на развитие синдрома эмоционального развития у руководителей и персонала. Выгорание на работе и его последствия для организации. Причины возникновения и развития СЭВ у специалистов помогающих профессий. Эмоциональное выгорание менеджеров. Влияние СЭВ на различные сферы жизни менеджера. Экзистенциальные аспекты выгорания. Модели выгорания. Исследования Перлмана и Хартмана по проблеме выгорания. Методы измерения уровня психического выгорания. Тайм-синдром.</p> <p><b>Практические занятия/самостоятельная работа:</b> Модели выгорания.</p> <p><b>Лабораторная работа: -</b></p>
<p><b>Тема 6:</b> Копинг-стратегии. Ресурсы преодоления стресса. Преодолевающее поведение. Модели и механизмы преодоления стресса. Классификация копинг-стратегий. Диагностика копинг-стратегий. Понятие «ресурсы» в современной психологии. Классификация ресурсов. Личностные, социальные и поведенческие ресурсы и их использования для укрепления здоровья личности. Социальная поддержка как важнейший ресурс. Когнитивная психология и ее подход к негативным эмоциональным состояниям. В. Франкл о психотерапевтической ценности целей в жизни современного человека. Логотерапия. Роль веры и религии в стрессоустойчивости человека. Исследования В.С. Ротенберга по проблемам влияния уровня поисковой активности на жизненный путь человека. Навыки психической саморегуляции как внутренний ресурс. Классификация методов регуляции негативных эмоциональных состояний. Внешние способы коррекции функциональных состояний (функциональная музыка, фармакологические средства, питание). Гигиена сна. Техники саморегуляции. Методы саморегуляции негативных эмоциональных состояний. Работа с дыханием как метод воздействия на психофизиологическое состояние человека. Мышечная релаксация и визуализация. Формулы самовнушения по Э. Куэ. Техника аутогенной тренировки И.Г.Шульца. Медитация как состояние измененного сознания. Техники медитации.</p> <p><b>Практические занятия/самостоятельная работа:</b> Методы саморегуляции негативных эмоциональных состояний.</p> <p><b>Лабораторная работа: -</b></p>
<p><b>Курсовая работа:</b> не предусмотрено учебным планом</p>

### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 5
Аудиторные занятия (АЗ):	72	72
Лекционные занятия (Лек)	36	36
Лабораторные занятия (Лаб)	0	0
Практические занятия (Пр)	36	36
Самостоятельная работа студента (СР)	33	33

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 5
Курсовая работа	0	0
Другие виды самостоятельной работы*	33	33
Контроль самостоятельной работы (КСР)	3	3
Контактная работа (КоР)	75	75
Форма промежуточной аттестации	0	Зачет
Подготовка к экзамену и сдача экзамена (СР, КоР)	0	0
Общая трудоемкость дисциплины, часы/ЗЕТ	108/3	108/3

\* Подготовка к аудиторным занятиям, подготовка к зачету (при наличии)

№	Наименование темы дисциплины	Семестр/ Курс	Количество учебных часов				СР	Практическая подготовка
			В том числе по видам аудиторных занятий					
			Лек	Пр	Лаб			
1	Феномен стресса. Стресс как биологическая и психологическая категория.	5	6	6	0	3	6	
2	Личность и стресс. Психологический стресс.	5	6	6	0	6	6	
3	Стрессы в трудовой деятельности. Профессиональные стрессы.	5	6	6	0	6	6	
4	Организационный стресс. Основные направления стресс-менеджмента.	5	6	6	0	6	6	
5	Стресс-синдромы. Синдром психического выгорания как следствие профессиональных стрессов и его симптомы. Профилактика выгорания	5	6	6	0	6	6	
6	Копинг-стратегии. Ресурсы преодоления стресса.	5	6	6	0	6	6	
Итого:			36	36	0	33	36	

\* 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.

*Очно-заочная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 5
Аудиторные занятия (АЗ):	56	56
Лекционные занятия (Лек)	28	28
Лабораторные занятия (Лаб)	0	0
Практические занятия (Пр)	28	28
Самостоятельная работа студента (СР)	24	24
Курсовая работа	0	0
Другие виды самостоятельной работы*	24	24
Контроль самостоятельной работы (КСР)	1	1
Контактная работа (КоР)	57	57
Форма промежуточной аттестации	0	Экзамен
Подготовка к экзамену и сдача экзамена (СР, КоР)	27	27
Общая трудоемкость дисциплины, часы/ЗЕТ	108/3	108/3

\* Подготовка к аудиторным занятиям, подготовка к зачету (при наличии)

№	Наименование темы дисциплины	Семестр/ Курс	Количество учебных часов				СР	Практическая подготовка
			В том числе по видам аудиторных занятий					
			Лек	Пр	Лаб			
1	Феномен стресса. Стресс как биологическая и психологическая категория.	5	2	2	0	4	6	
2	Личность и стресс. Психологический стресс.	5	4	4	0	4	6	
3	Стрессы в трудовой деятельности. Профессиональные стрессы.	5	6	6	0	4	6	
4	Организационный стресс. Основные направления стресс-менеджмента.	5	6	6	0	4	6	

№	Наименование темы дисциплины	Семестр/ Курс	Количество учебных часов				Практическая подготовка
			В том числе по видам аудиторных занятий			СР	
			Лек	Пр	Лаб		
5	Стресс-синдромы. Синдром психического выгорания как следствие профессиональных стрессов и его симптомы. Профилактика выгорания	5	6	6	0	4	6
6	Копинг-стратегии. Ресурсы преодоления стресса.	5	4	4	0	4	6
Итого:			28	28	0	24	36

\* 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.

#### 4. Способ реализации дисциплины

Без использования онлайн-курса.

#### 5. Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

*Основная литература:*

1. ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА. Учебник и практикум для вузов / Одинцова М. А., Захарова Н. Л. - Московский государственный психолого-педагогический университет (г. Москва), 2022 г. - 299 с. - ISBN 978-5-534-05254-1 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/psihologiya-stressa-490085>
2. СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ 2-е изд., испр. и доп. Учебник для вузов / Водопьянова Н. Е. - Санкт-Петербургский государственный университет (г. Санкт-Петербург), 2022 г. - 283 с. - ISBN 978-5-534-06475-9 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/stress-menedzhment-492275>
3. ПСИХОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЯ ПЕРСОНАЛОМ. ПСИХИЧЕСКОЕ ВЫГОРАНИЕ 3-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для вузов / Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. - Санкт-Петербургский государственный университет (г. Санкт-Петербург), 2022 г. - 299 с. - ISBN 978-5-534-07711-7 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/psihologiya-upravleniya-personalom-psiicheskoe-vygoranie-492274>

*Дополнительная литература:*

1. ПСИХОЛОГИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ. Учебник и практикум для вузов / Одинцова М. А., Самаль Е. В. - Московский государственный психолого-педагогический университет (г. Москва), 2022 г. - 303 с. - ISBN 978-5-9916-9094-2 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/psihologiya-ekstremalnyh-situaciy-490083>
2. ПСИХОЛОГИЯ СОВЛАДАНИЯ 2-е изд., пер. и доп. Учебное пособие для вузов / Либина А. В. - Российский государственный гуманитарный университет (г. Москва), 2022 г. - 318 с. - ISBN 978-5-534-11605-2 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/psihologiya-sovladaniya-495859>
3. ПСИХОГЕННЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ И РАССТРОЙСТВА. Учебное пособие для вузов / Дереча В. А., Дереча Г. И. - Оренбургский государственный медицинский университет (г. Оренбург), 2022 г. - 195 с. - ISBN 978-5-534-13275-5 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/psihogennye-perezhivaniya-i-rasstroystva-497305>

#### 6. 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
4. LMS Moodle
5. Вебинарная платформа



## **7. 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 : 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: [arhch.neicon.ru](http://arhch.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. Psychojournal.ru [Электронный ресурс] : информационная справочная система . - Режим доступа: <https://psychojournal.ru>. - Текст: электронный
9. Научно-популярный психологический портал 5psy.RU [Электронный ресурс] : информационная справочная система. - Режим доступа: <https://5psy.ru>. - Текст: электронный
10. Psylist [Электронный ресурс] : психологический образовательный сайт . - Режим доступа: <https://psylist.net>. - Текст: электронный
11. PsyJournals.ru: профессиональная база данных . - Режим доступа: <http://psyjournals.ru>. - Текст: электронный
12. Мир психологии: профессиональная база данных. - Режим доступа: <http://www.persev.ru/>. - Текст: электронный
13. Гуманитарный портал [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <https://gtmarket.ru>. - Текст: электронный

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа - практических занятий, для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оборудованная: рабочими местами для обучающихся, оснащенными специальной мебелью; рабочим местом преподавателя, оснащенным специальной мебелью, персональным компьютером с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета; техническими средствами обучения - мультимедийным оборудованием (проектор, экран, колонки) и маркерной доской; лицензионным программным обеспечением

2. 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 [umeos.ru](http://umeos.ru), веб-камерой, микрофоном и гарнитурой (в т.ч. интегрированными в устройствами), 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](http://imeos.ru), веб-камерой, микрофоном и гарнитурой (в т.ч. интегрированными в устройства). Авторизация на информационно-образовательном портале Университета [imeos.ru](http://imeos.ru) и начало работы осуществляются с использованием персональной учетной записи (логина и пароля). Лицензионное программное обеспечение

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

## 9. Оценочные материалы по дисциплине

Описание оценочных средств (показатели и критерии оценивания, шкалы оценивания) представлено в приложении к основной профессиональной образовательной программе «Каталог оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации».

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности приводятся в соответствующих методических материалах и локальных нормативных актах Университета.

Для оценивания учебных достижений студентов в Университете действует балльно-рейтинговая система.

Если оценка, соответствующая набранной в семестре сумме рейтинговых баллов, удовлетворяет студента, то она является итоговой оценкой по дисциплине при проведении промежуточной аттестации в форме экзамена/зачета с оценкой/зачета.

Условием сдачи экзамена/зачета с оценкой/зачета с целью повышения итоговой оценки по дисциплине является сдача студентом экзамена, за который он получает экзаменационные баллы без учета баллов, полученных за текущий контроль:

### Шкала оценивания учебных достижений по дисциплине, завершающейся зачетом 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 и менее	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

### Шкала оценивания учебных достижений по дисциплине, завершающейся экзаменом/зачетом с оценкой

Баллы по дисциплине	60 и менее		61-73		74-90		91-100
Итоговая оценка по дисциплине	Неудовлетворительно		Удовлетворительно		Хорошо		Отлично
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

## 9.1. Типовые контрольные задания для текущего контроля

### Доклад, сообщение/ Реферат № 1

1. Виды стресса, возникающие в трудовой деятельности.
2. Учебный стресс.
3. Спортивный стресс.
4. Стресс медицинских работников.

5. Стресс педагогов.
6. Стрессы в бизнес-среде.
7. Стрессы в работе менеджеров разных уровней управления.
8. Причины стресса персонала.
9. Профессионально трудные ситуации.
10. Стрессы в профессиях «человек-техника».

### Тестирование № 1

1. С какой стадии начинается стресс:
  - а) со стадии адаптации;
  - б) со стадии тревоги;
  - в) со стадии резистентности;
  - г) со стадии истощения
2. Какие железы играют наиболее важную роль в формировании ответных реакций организма во время стресса:
  - а) щитовидная железа;
  - б) поджелудочная железа;
  - в) мозговое вещество надпочечников;
  - г) корковое вещество надпочечников
3. Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в дистресс:
  - а) положительный эмоциональный фон;
  - б) наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса;
  - в) опыт решения подобных проблем в прошлом;
  - г) негативный прогноз на будущее
4. Что общего у биологического и психологического стресса:
  - а) участие гормонов надпочечников;
  - б) преимущественное влияние на социальный статус человека;
  - в) наличие реальной угрозы жизни и здоровью;
  - г) «размытые» временные рамки
5. Укажите пример «психологического» стресса:
  - а) воспалительная реакция после ожога;
  - б) болезнь, вызванная вирусной инфекцией;
  - в) повышение артериального давления после семейной ссоры;
  - г) травма, связанная с падением
6. Понятие «самонаблюдение» является синонимом термина:
  - а) интроверсия,
  - б) интроекция,
  - в) интроспекция
7. Получение субъектом данных о собственных психических процессах и состояниях в момент их протекания или вслед за ними – это:
  - а) наблюдение,
  - б) эксперимент,
  - в) тестирование,
  - г) самонаблюдение
8. Специализированное органическое устройство, расположенное на поверхности тела или внутри него и предназначенное для восприятия различных по своей природе раздражителей (физических, химических, механических и т.д.), и их преобразование в нервный электрический импульс:
  - а) анализатор,
  - б) орган,

в) рефлекс,

г) рецептор.

9. Стресс происходит от англ. stress —

а) механизм, тяга

б) давление, нажим, напор;

в) гнёт; нагрузка; напряжение

в) проблема, направление

10. Стресс – это:

а) неспецифическая реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом)

б) специфическая реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз

в) нет верных ответов

11. В медицине, физиологии, психологии выделяют положительную форму стресса:

а) эустресс

б) дистресс

в) все ответы верны

12. Стрессоустойчивость – это:

а) представляет собой совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья;

б) свойство сознания личности;

в) нет верных ответов

13. Искусственное занижение уровня чувствительности к внешним раздражителям, сопряжённое с качеством стрессоустойчивости, в некоторых случаях может привести:

а) не будет иметь никаких последствий;

б) к чёрствости, отсутствию сильных эмоций и безразличию — то есть к свойствам, которые нередко приводят к негативным результатам в семейной и общественной жизни человека;

в) нет верных ответов

14. Система регуляторных механизмов в психике, которые направлены на устранение или сведение к минимуму негативных, травмирующих личность переживаний, сопряженных с внутренними или внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта:

а) Супер-Эго;

б) защитные механизмы;

в) вытеснение

15. Релаксация – это:

а) общее состояние покоя, расслабленности при отходе ко сну, после сильных переживаний или физических усилий;

б) полное или частичное мышечное расслабление, наступающее в результате произвольных усилий типа аутогенной;

в) все ответы верны

16. Особой ситуацией, где усиливается воздействие через психическое заражение, является:

а) ситуация конфликта;

б) паника;

в) дорожно-транспортное происшествие

17. Какой элемент не входит в состав триады поведения при структурном анализе стресса:

а) мысли;

б) действия;

в) чувства;

г) последствия

18. На какой стадии развития стресса наиболее вероятен переход стресса в болезнь:

- а) тревоги;
- б) адаптации;
- в) истощения;
- г) на любой из перечисленных

19. Какой характер стресса более вреден для организма человека (при прочих равных особенностях):

- а) слабый и короткий;
- б) слабый и длительный;
- в) сильный и короткий

20. Какой из перечисленных элементов, влияющих на развитие стресса, формируется позже всего:

- а) наследственные особенности стрессоустойчивости;
- б) характер протекания беременности у матери;
- в) черты личности;
- г) ранний детский опыт;
- г) тип высшей нервной деятельности

**Коллоквиум/Проект (групповой проект) № 1**

1. Индивидуальные различия в реакциях на стресс.
2. Влияние психологических особенностей личности на возникновение и развитие психосоматических заболеваний.
3. Типы реакций и поведенческие стратегии преодоления стресса.
4. Виды стресса, возникающие в трудовой деятельности. Причины профессионального стресса.
5. Последствие профессионального стресса и их влияние на деятельность организации и здоровье работника.
6. Профессионально трудные ситуации (ПТС).

**Коллоквиум/Проект (групповой проект) № 2**

1. Понятие «ресурс» в современной психологии.
2. Личностные, социальные и поведенческие ресурсы и их использования для укрепления здоровья личности.
3. Социальная поддержка как важнейший ресурс.
4. Методы саморегуляции негативных эмоциональных состояний.
5. Работа с дыханием как метод воздействия на психофизиологическое состояние человека.
6. Мышечная релаксация и визуализация.
7. Формулы самовнушения по Э. Куэ.
8. Техника аутогенной тренировки И.Г.Шульца.
9. Медитация как состояние измененного сознания.
10. Техники медитации.

**Деловая и (или) ролевая игра/Кейс-задача №1**

1. Составьте программу психологической коррекции посттравматических нарушений участника боевых действий.
2. Подберите методы психоаналитического направления, которые можно использовать в психотерапии стрессовых состояний. Укажите особенности применения описанных методов в психотерапии стресса: методы бихевиорального направления; логотерапия, гештальт-

ориентированные методы, арт-терапия, трансовые техники, психодрама.

3. Подберите гештальт-ориентированные методы, которые можно использовать в психотерапии стрессовых состояний. Укажите особенности применения описанных методов в психотерапии стресса.

### **Деловая и (или) ролевая игра/Кейс-задача №2**

1. Составьте программу психологической коррекции посттравматических нарушений человека, пострадавшего в стихийном бедствии

2. Подберите методы бихевиорального направления, которые можно использовать в психотерапии стрессовых состояний. Укажите особенности применения описанных методов в психотерапии стресса

3. Подберите методы арт-терапии, которые можно использовать в психотерапии стрессовых состояний. Укажите особенности применения описанных методов в психотерапии стресса.

### **9.2. Примерный перечень тем курсовой работы**

Не предусмотрено учебным планом

### **9.3. Типовые контрольные задания для промежуточной аттестации: зачет, экзамен**

#### **Примерный перечень теоретических вопросов 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. Типы реакций на стресс. Индивидуальные различия в реакциях на стресс. Влияние психологических особенностей личности на возникновение и развитие психосоматических заболеваний.

7. Психодиагностика стресса.

8. Типы реакций и поведенческие стратегии преодоления стресса. Темперамент и стресс.

9. Фрустрация как острый стресс. Фрустрационная толерантность.

10. Общие закономерности профессиональных стрессов.

11. Виды стресса, возникающие в трудовой деятельности. Учебный стресс. Спортивный стресс. Стресс медицинских работников. Стресс педагогов. Стрессы специалистов помогающих профессий. Стрессы в бизнес-среде. Стрессы в работе менеджеров разных уровней управления.

12. Рабочий стресс: причины возникновения и профилактика. Негативные условия труда и профессиональные вредности как факторы стресса на рабочем месте.

13. Определение и содержание понятия "организационный стресс".

14. Основные направления (интервенции) стресс-менеджмента в современных организациях. Виды антистрессовых тренинговых программ.

15. Определение феномена СЭВ. Модели психического выгорания. СЭВ как феномен личностной деформации.

16. Социально-психологические, личностные и профессиональные факторы, влияющие на развитие синдрома эмоционального развития у руководителей и персонала. Выгорание на работе и его последствия для организации.

17. Причины возникновения и развития СЭВ у специалистов помогающих профессий.

---

Эмоциональное выгорание менеджеров. Влияние СЭВ на различные сферы жизни менеджера.

18. Модели и механизмы преодоления стресса. Классификация копинг-стратегий. Диагностика копинг-стратегий.

19. Когнитивная психология и ее подход к негативным эмоциональным состояниям. В. Франкл о психотерапевтической ценности целей в жизни современного человека. Логотерапия.

20. Классификация методов регуляции негативных эмоциональных состояний.

### **Примерный перечень практических заданий к зачету**

#### **1. Изучите следующую ситуацию:**

«Генеральный директор является также изобретателем и автором ключевых технологий своей фирмы. Поэтому практически все время уделяет тому, что интересно, а неинтересные, хоть и важные, срочные дела не успевает делать. Делегировать не любит, в принятии решений – импульсивен. В общении – очень осторожен, не любит давать обещаний, особенно если не уверен в том, что сможет их выполнить. Во всех ситуациях старается обезопасить себя. В компании есть заместитель генерального директора, который ведет дела с партнерами и управляет персоналом. Он влияет на решения, но это удается далеко не всегда. Вплоть до того, что он не может подписывать договоры без разрешения генерального директора, а из-за особенностей его характера и мироощущения многие сделки срываются.

Например, важный для фирмы заказчик просит показать дизайн-проект заказа и готов оплатить работу. Все патенты оформлены на генерального директора. Без его участия не обойтись. Генеральный директор сообщает, что сам отправит письмо с дизайн-проектом. Через неделю заказчик получает грубо сделанный в фотошопе набросок, который его не устраивает.

Генеральный директор считает, что набросок передает смысл, а остальное не так важно. Заместителю удалось выправить ситуацию на переговорах и все же получить согласие заказчика на определенную сумму N. Через день генеральный директор объявляет, что стоимость проекта будет в два раза больше (N\*2). Заказчик отказывается. В срыве сделки обвиняется заместитель генерального директора.»

*Вопросы:*

1. Какие профессиональные стресс-факторы описаны в данной ситуации?
2. В чем стрессогенность данной ситуации (участники и стресс-факторы)?
3. В результате чего ситуация стала стрессогенной?
4. Какие ещё ситуации могут возникнуть, если никто из участников конфликта не изменит свою позицию?

#### **2. Изучите следующую ситуацию:**

Георгий является руководителем управления. В последнее время его сотрудник Алексей, который казался всем очень энергичным, работал за двоих, теперь перестал показывать блестящие результаты и откровенно сник. Георгий не знает причину происходящего. В новых условиях от подразделения ждут активных действий и выхода на принципиально новый уровень работы. Без Алексея подобное развитие событий маловероятно. Алексей - перспективный сотрудник, любит свое дело и за время работы успел стать настоящим профессионалом. Раньше Алексей работал с огнем в глазах, всегда был очень активным, предлагал большое количество свежих, неординарных идей. Часто помогал другим сотрудникам, был отзывчив к их просьбам и проблемам. Было время, когда работа захватывала все его мысли, не оставляя времени для остальных сфер жизни. Каждый день был наполнен разными непростыми и потому интересными задачами. Ему очень нравилось работать в команде. Его всегда вдохновляли смелые затеи руководителя. Часто они подолгу сидели после работы, бурно обсуждая предстоящие проекты. Одним из самых ценных качеств Алексея Георгий считал то, что он всегда имеет определенную точку зрения по каждому вопросу и спокойно высказывает свое мнение. Кроме того, Алексей всегда умел посмотреть на вещи «под другим углом», как бы в другом ракурсе, что приводило к неожиданным и очень ценным для дела результатам. Алексей благодаря своим человеческим

качествам является очень важным звеном в команде. К его мнению прислушивались, и он лично занимался обучением многих сотрудников, которые сейчас полноценно работают в коллективе. Многие из них стали его друзьями не только на рабочем месте. За три года совместной работы Георгий и Алексей успели запустить несколько новых проектов, результатом чего стало создание нового подразделения. Но в последние несколько месяцев Георгий стал замечать, что происходит что-то неладное. Алексей почти всё время в плохом настроении, неохотно берётся за новые дела. Он часто агрессивно реагирует на амбициозные цели. Работа по-прежнему спорится у него в руках, но теперь он чаще забывает о достигнутых договоренностях, не любит общаться с коллегами, много времени проводит один. Он может за целый день не проронить ни слова. На совещаниях занимает либо оборонительную, либо агрессивную позицию. Часто многие сотрудники его поддерживают, и совещания превращаются из конструктивного обсуждения в эмоциональные споры, а результаты таких встреч, как правило, минимальны. На прошлой неделе Георгий поймал себя на мысли, что, готовясь к встрече с коллегами, придумывает аргументы исключительно для выпадов Алексея. Как так подать предложение, чтобы не вызвать ненужных эмоций и организовать обсуждение? Всё реже они стали совместно говорить о предстоящих делах, общаться в конструктивном русле. Георгий понимает, что сейчас им предстоит непростой этап, ведь руководители организации ждут от них прорыва и серьезных побед. Однако понятно, что с таким настроением команде вряд ли удастся в ближайшее время сделать что-то особенное.

*Вопросы:*

1. Какие факты, изложенные в ситуационной задаче, позволяют нам говорить о наличии проблемы? В чем именно она заключается?
2. Какие предпосылки нынешней ситуации Вы можете обозначить, исходя из того, как вёл себя Алексей раньше?
3. Какие шаги следует предпринять Георгию для того, чтобы ситуация наладилась?
4. Какие шаги следует предпринять Алексею для разрешения этой проблемы?
5. Если Алексею, как наставнику, дадут новых подопечных, к каким последствиям это может привести?