

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.В.03 Тренинг стрессоустойчивости
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 у студентов глубоких теоретических знаний о причинах возникновения стрессовых ситуаций и методов управления ими.

Задачи дисциплины:

Сформировать у студентов систему знаний об этапах развития стресса, о классификации факторов, приводящих к стрессовым ситуациям;

Овладеть методикой профилактики стрессовых ситуаций и методами повышения стрессоустойчивости у сотрудников;

Изучить подходы к управлению стрессовыми ситуациями на уровне организации и личности.

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
ПК-3 Способен проводить психологические тренинги с гражданами с целью повышения мотивации к труду, снятия психоэмоциональной напряженности, отработки новых приемов и способов поведения для активизации самостоятельной позиции по поиску работы и трудоустройству	ПК-3.1 Знает методы организации и проведения психодиагностики, психологического тестирования и психологического тренинга; методы и методики социальной психологии; способы активизации личностных ресурсов человека; технологии психологического консультирования.	03.011 Профессиональный стандарт «Специалист по оказанию государственных услуг в области занятости населения»
	ПК-3.2 Умеет подбирать эффективные формы и методы психологической поддержки в соответствии с выявленными проблемами граждан; разрабатывать индивидуальные и групповые программы тренингов для оказания психологической помощи гражданам; проводить индивидуальные или групповые психологические занятия и тренинги для решения проблем граждан; учитывать в общении с гражданами их социально-психологические особенности, в том числе имеющиеся у инвалидов ограничения; применять передовой опыт психологической работы.	
	ПК-3.3 Способен осуществлять подбор комплекса психологических методик, планирование и проведение обследования безработных граждан; разработку и согласование графиков предоставления психологической поддержки безработным гражданам; предоставление гражданам, в том числе инвалидам, услуги психологической поддержки с учетом требований законодательства Российской Федерации о занятости населения и о социальной защите инвалидов; подготовку для безработных граждан и обсуждение с ними рекомендаций по повышению мотивации к труду, активизации позиции по поиску работы и трудоустройству; проведение групповых или индивидуальных тренингов с безработными гражданами, направленных на снятие психоэмоциональной напряженности, отработку новых приемов и способов поведения.	

Планируемые результаты обучения по ОП ВО (индикаторы достижения компетенций)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ПК-3.1. Знает методы организации и проведения психодиагностики, психологического тестирования и психологического тренинга; методы и методики социальной психологии; способы активизации личностных ресурсов человека; технологии психологического консультирования.	Знать основы и особенности проведения психологических тренингов с сотрудниками с целью снижения психоэмоциональной напряженности; основы организации и проведения психологического тренинга по стрессоустойчивости.
ПК-3.2. Умеет подбирать эффективные формы и методы психологической поддержки в соответствии с выявленными проблемами граждан; разрабатывать индивидуальные и групповые программы тренингов для оказания психологической помощи гражданам; проводить индивидуальные или групповые психологические занятия и тренинги для решения проблем граждан; учитывать в общении с гражданами их социально-психологические особенности, в том числе имеющиеся у инвалидов ограничения; применять передовой опыт психологической работы.	Уметь выстраивать эффективное взаимодействие с сотрудниками; подбирать эффективные формы и методы групповой работы в соответствии с выявленными проблемами сотрудников; разрабатывать программы тренингов и проводить их для оказания психологической помощи сотрудникам, оценивать эффективность тренинговых программ по стрессоустойчивости.
ПК-3.3. Способен осуществлять подбор комплекса психологических методик, планирование и проведение обследования безработных граждан; разработку и согласование графиков предоставления психологической поддержки безработным гражданам; предоставление гражданам, в том числе инвалидам, услуги психологической поддержки с учетом требований законодательства Российской Федерации о занятости населения и о социальной защите инвалидов; подготовку для безработных граждан и обсуждение с ними рекомендаций по повышению мотивации к труду, активизации позиции по поиску работы и трудоустройству; проведение групповых или индивидуальных тренингов с безработными гражданами, направленных на снятие психоэмоциональной напряженности, отработку новых приемов и способов поведения.	Владеть навыками проведения тренингов по стрессоустойчивости; подбора психологических методик, направленных на снятие психоэмоциональной напряженности; выявления проблем возникновения стрессов в организации.

3. Содержание, объем дисциплины и формы проведения занятий

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Компетенции	Оценочные средства текущего контроля		
			ЗНАТЬ	УМЕТЬ	ВЛАДЕТЬ
			ПК-3.1	ПК-3.2	ПК-3.3
1	Роль стресса в трудовой деятельности человека. Факторы, влияющие на формирование стрессовых ситуаций.	ПК-3	Доклад, сообщение/ Реферат №1 (10)	Коллоквиум/ Проект (групповой проект) №1 (20)	Круглый стол, дискуссия, полемика, дебаты/Эссе №1 (20)
2	Методы профилактики стрессовых ситуаций.	ПК-3	Доклад, сообщение/ Реферат №1 (10)	Коллоквиум/ Проект (групповой проект) №1 (20)	Круглый стол, дискуссия, полемика, дебаты/Эссе №1 (20)
3	Управление стрессом на уровне организации и личности.	ПК-3	Доклад, сообщение/ Реферат №2 (10)	Коллоквиум/ Проект (групповой проект) №2 (20)	Задания творческого уровня №1 (20)

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Компетенции	Оценочные средства текущего контроля		
			ЗНАТЬ	УМЕТЬ	ВЛАДЕТЬ
			ПК-3.1	ПК-3.2	ПК-3.3
4	Методы повышения стрессоустойчивости у сотрудников. Инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями.	ПК-3	Доклад, сообщение/ Реферат №2 (10)	Коллоквиум/ Проект (групповой проект) №2 (20)	Задания творческого уровня №1 (20)
Количество баллов (100 баллов):			100		

Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа	
Тема 1: Роль стресса в трудовой деятельности человека. Факторы, влияющие на формирование стрессовых ситуаций. Физиология стресса. Динамика стрессовых ситуаций. Виды стресса: хронический стресс, «стресс менеджера», острый стресс, физиологический стресс, психологический стресс, информационный стресс, эмоциональный стресс. Факторы стресса: организационные факторы, внутриорганизационные факторы, личные факторы. Практические занятия/самостоятельная работа: Виды и факторы стресса. Лабораторная работа: -	
Тема 2: Методы профилактики стрессовых ситуаций. Физические способы снятия стресса: дыхательные упражнения, релаксация, конструирование позитивных состояний. Противострессовая «переделка» дня. Первая помощь при остром стрессе. Антистрессовые правила поведения. Антистрессовый образ жизни. Система профилактики стрессовых ситуаций в организации. Факторы, снижающие эффективность системы. Практические занятия/самостоятельная работа: Система профилактики стрессовых ситуаций в организации. Лабораторная работа: -	
Тема 3: Управление стрессом на уровне организации и личности. Методы борьбы со стрессовыми ситуациями в организации. Организационные меры управления стрессом, индивидуальные меры профилактики стресса, снижение уровня стресса в коллективе. Прогнозирование поведения человека в критических ситуациях. Практические занятия/самостоятельная работа: Прогнозирование поведения человека в критических ситуациях. Лабораторная работа: -	
Тема 4: Методы повышения стрессоустойчивости у сотрудников. Инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями. Анализ методов повышения стрессоустойчивости: естественные биоритмы организма, режимы труда и отдыха. Анализ инструментов преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями. Развитие позитивного мышления. Самомониторинг. Когнитивные техники. Практические занятия/самостоятельная работа: Методика повышения стрессоустойчивости у сотрудников. Лабораторная работа: -	
Курсовая работа: не предусмотрено учебным планом	

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 7
Аудиторные занятия (АЗ):	90	90
Лекционные занятия (Лек)	0	0
Лабораторные занятия (Лаб)	0	0
Практические занятия (Пр)	90	90
Самостоятельная работа студента (СР)	16	16
Курсовая работа	0	0
Другие виды самостоятельной работы*	16	16
Контроль самостоятельной работы (КСР)	2	2
Контактная работа (КоР)	92	92
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				Практическая подготовка
			В том числе по видам аудиторных занятий			СР	
			Лек	Пр	Лаб		
1	Роль стресса в трудовой деятельности человека. Факторы, влияющие на формирование стрессовых ситуаций.	7	0	14	0	4	14
2	Методы профилактики стрессовых ситуаций.	7	0	22	0	4	22
3	Управление стрессом на уровне организации и личности.	7	0	24	0	4	24
4	Методы повышения стрессоустойчивости у сотрудников. Инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями.	7	0	30	0	4	30
Итого:			0	90	0	16	90

* 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 8
Аудиторные занятия (АЗ):	48	48
Лекционные занятия (Лек)	0	0
Лабораторные занятия (Лаб)	0	0
Практические занятия (Пр)	48	48
Самостоятельная работа студента (СР)	57	57
Курсовая работа	0	0
Другие виды самостоятельной работы*	57	57
Контроль самостоятельной работы (КСР)	3	3
Контактная работа (КоР)	51	51
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				Практическая подготовка
			В том числе по видам аудиторных занятий			СР	
			Лек	Пр	Лаб		
1	Роль стресса в трудовой деятельности человека. Факторы, влияющие на формирование стрессовых ситуаций.	8	0	8	0	12	14
2	Методы профилактики стрессовых ситуаций.	8	0	12	0	15	22
3	Управление стрессом на уровне организации и личности.	8	0	12	0	15	24
4	Методы повышения стрессоустойчивости у сотрудников. Инструменты преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями.	8	0	16	0	15	30
Итого:			0	48	0	57	90

* 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:

2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕНИНГИ: ОСНОВЫ ТРЕНИНГОВОЙ РАБОТЫ 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для вузов / Бобченко Т. Г. - Владимирский государственный университет имени А.Г. и Н.Г. Столетовых (г. Владимир)., 2023 г. - 132 с. - ISBN 978-5-534-12444-6 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/psihologicheskie-treningi-osnovy-treningovoy-raboty-518623>

2. КОНСТРУКТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ КОНФЛИКТА 2-е изд. Учебное пособие для вузов / Хасан Б. И. - Сибирский федеральный университет (г. Красноярск)., 2023 г. - 204 с. - ISBN 978-5-534-06474-2 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/konstruktivnaya-psihologiya-konflikta-514511>

3. ПСИХИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ. ПЕРВАЯ И ВТОРАЯ СТУПЕНИ 2-е изд., пер. и доп. Учебное пособие для вузов / Решетников М. М. - Восточно-Европейский институт психоанализа (г.Санкт-Петербург), 2023 г. - 238 с. - ISBN 978-5-534-06243-4 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/psihicheskaya-samoregulyaciya-pervaya-i-vtoraya-stupeni-515671>

Дополнительная литература:

1. ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА 2-е изд., испр. и доп. Учебник и практикум для вузов / Рамендик Д. М. - Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова (г. Москва)., 2023 г. - 136 с. - ISBN 978-5-534-07294-5 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/trening-lichnostnogo-rosta-512478>

2. ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА. Учебник и практикум для вузов / Одинцова М. А., Захарова Н. Л. - Московский государственный психолого-педагогический университет (г. Москва)., 2023 г. - 299 с. - ISBN 978-5-534-05254-1 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/psihologiya-stressa-512070>

3. АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА 2-е изд., пер. и доп. Практическое пособие / Решетников М. М. - Восточно-Европейский институт психоанализа (г.Санкт-Петербург), 2023 г. - 238 с. - ISBN 978-5-534-06742-2 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/autogennaya-trenirovka-516224>

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](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: arh.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 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 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). Авторизация на информационно-образовательном portalе Университета 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**

Темы докладов:

1. Негативные эмоции – как одна из основ возникновения стресса.
2. Стресс как патогенный фактор.
3. Профессиональное истощение как причина стресса в деятельности руководителя.
4. Экстремальная ситуация как острое стрессовое расстройство и предвестник кризиса в профессиональной деятельности специалиста.
5. Механизмы психологической защиты и развития чувства собственного достоинства как профилактика стресса.
6. Сущность и содержание психопрофилактики стрессовых ситуаций в профессиональной деятельности руководителя.

Доклад, сообщение/ Реферат №2

Темы докладов:

1. Сущность и содержание пространственного стресса.
2. Сущность и содержание временного стресса.
3. Сущность и содержание пищевого стресса.
4. Сущность и содержание информационного стресса.

5. Сущность и содержание микросоциального стресса.

6. Сущность и содержание социального стресса.

Коллоквиум/Проект (групповой проект) №1

Вопросы для обсуждения:

1. Гомеостатическая модель самосохранения организма и мобилизации ресурсов для реакции на стрессор.

2. Стадии развития и формирования стресса.

3. Понятие стрессоров. Эустресс и дистресс. Сущность и содержание стрессоустойчивости.

4. Стресс-факторы.

5. Внутренние и внешние причины стресса. Признаки и симптомы стресса. Ранние признаки и сформированные симптомы стресса.

6. Виды стресса: временной, пространственный, стресс обитания, пищевой стресс, информационный стресс, образовательный стресс, коммуникативный стресс, социально-культурный стресс.

Коллоквиум/Проект (групповой проект) №2

Вопросы для обсуждения:

1. Стресс как причина психосоматических заболеваний.

2. Причины психосоматических заболеваний.

3. Стадии стрессовых реакций и их влияние на психосоматику человека.

4. Нервный срыв и психическая напряженность.

5. Синдром психоэмоционального напряжения.

6. Церебральный синдром стресса.

7. Симптоматика стрессового состояния руководителя.

8. Боязнь последствий и осложнений не очень серьезных заболеваний (грипп).

Круглый стол, дискуссия, полемика, дебаты/Эссе №1

Вопросы для обсуждения:

1. Готовность сотрудника к саморегуляции. Подготовка психофизического состояния сотрудника, отработка регуляции мышечного тонуса, уровня работоспособности и интеллектуального настроения – как механизмы, способствующие снятию стресса.

2. Игровая форма упражнений по психической саморегуляции состояния сотрудника. Необходимость наличия элементов обратной связи в упражнениях.

3. Групповая и индивидуальная методики проведения упражнений психосаморегуляций личностных состояний.

Задания творческого уровня №1

1. Для отработки навыков ролевого взаимодействия формирования стрессоустойчивости проведите ролевою игру «Бомбоубежище».

Задание:

1. Рассмотреть примерный перечень ролей и их распределение.

2. Провести ролевою игру.

2. Для проведения стрессовой формы собеседования при приеме на работу составьте перечень стрессогенных форм собеседования.

Задание:

1. Отработать приемы противодействия стрессорам.

2. Отработать приемы противодействия методикам нагнетания нервозности со стороны интервьюера.

3. Для проведения управленческого тренинга, вызывающего стрессовые состояния у сотрудников, составьте ролевые карты.

Задание: Проведите переговоры в парах для понимания причин возникновения стрессовых ситуаций и определения стрессогенов.

9.2. Примерный перечень тем курсовой работы

Не предусмотрено учебным планом

9.3. Типовые контрольные задания для промежуточной аттестации: зачет

Примерный перечень теоретических вопросов к зачету

1. Роль стресса в трудовой деятельности человека.
2. Стрессовые ситуации в организации.
3. Физиология стресса.
4. Динамика стрессовых ситуаций.
5. Виды стресса: хронический стресс, острый стресс, физиологический стресс, психологический стресс.
6. Виды стресса: информационный стресс, «стресс менеджера», эмоциональный стресс.
7. Факторы стресса: организационные факторы, внутриорганизационные факторы, личные факторы.
8. Методы профилактики стрессовых ситуаций.
9. Физические способы снятия стресса: дыхательные упражнения, релаксация, конструирование позитивных состояний.
10. Противострессовая «переделка» дня.
11. Первая помощь при остром стрессе.
12. Антистрессовые правила поведения.
13. Антистрессовый образ жизни.
14. Управление стрессом на уровне организации и личности.
15. Организационные меры управления стрессом.
16. Индивидуальные меры профилактики стресса.
17. Методы снижения уровня стресса в коллективе.
18. Современные методики выявления стрессовых ситуаций и их профилактики.
19. Прогнозирование поведения человека в критических ситуациях.
20. Методы повышения стрессоустойчивости: естественные биоритмы организма, режимы труда и отдыха.
21. Виды инструментов преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями: развитие позитивного мышления, самомониторинг.
22. Когнитивные техники преодоления негативных последствий, вызванных стрессовыми ситуациями.
23. Элементы системы профилактики стрессовых ситуаций в организации.
24. Факторы, снижающие эффективность системы профилактики стрессовых ситуаций в организации. Методы их устранения.
25. Формы организации мероприятий по профилактике стресса в организации.

Примерный перечень практических заданий к зачету

Определите сущность и содержание психологической проблемы, имеющейся у сотрудника или руководителя, и предложите упражнения для избавления от данного стресса:

1. Неконтролируемая эмоциональность - вспышки эмоций с непредсказуемыми, порой

драматическими последствиями или развитие неспособности понимать свои эмоции.

2. Тревожность - ощущение внутреннего напряжения, плавно переходящее в раздражительность по любому поводу. Далее – нарастание чувства тревоги, приводящее к страху.

3. Страх - индивидуальная форма страха.

4. Навязчивый страх, или фобии - устойчивый и интенсивный страх чего-либо или кого-либо. Навязчивая потребность бежать или избегать фобического объекта.

5. Навязчивые мысли и навязчивые действия - появление навязчивых идей, от которых невозможно самостоятельно избавиться.