

САНКТ–ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ПСИХОЛОГИИ И СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ»
(СПбГИПСР)**

КАФЕДРА ПРИКЛАДНОЙ СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ И КОНФЛИКТОЛОГИИ

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель образовательной программы
кандидат экономических наук,
доцент кафедры прикладной социальной
психологии и конфликтологии

_____ С.В.Сатикова

«30» апреля 2021 г.

Рабочая программа дисциплины

СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ

основной профессиональной образовательной программы
«Психология конфликтного поведения»
по направлению подготовки 37.03.02 Конфликтология

Разработчик: канд. психол. наук, доцент Горбатова Елена Александровна

Согласовано: доктор психол. наук, доцент, зав. кафедрой Горбатов Дмитрий Сергеевич

Санкт-Петербург

2021

РАЗДЕЛ 1. Учебно-методический раздел рабочей программы дисциплины

1.1. Аннотация рабочей программы дисциплины

СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ

Цель изучения дисциплины: формирование у обучающихся системных представлений о психологических закономерностях стресса, причинах его возникновения, влиянии стресса на организм человека, а также изучение методов профилактики стресса.

Задачи дисциплины:

1. Дать представление обучающимся об основных понятиях и проблемах психологии стресса.
2. Развивать умение анализировать собственное преодолевающее поведение, способствующее повышению стрессоустойчивости.
3. Сформировать навыки анализа ситуаций личностного, профессионального и организационного стресса, характерных для межличностного, внутригруппового и межгруппового общения.
4. Способствовать формированию навыков саморегуляции и саморазвития.

Содержание дисциплины:

Стресс как междисциплинарная проблема

Личность и стресс. Психологический стресс.

Стрессы в трудовой деятельности. Профессиональные стрессы

Организационный стресс. Основные направления стресс - менеджмента в организации.

Стресс-менеджмент персонала

Синдром психического выгорания как следствие профессиональных стрессов и его симптомы. Профилактика выгорания

Копинг-стратегии. Ресурсы преодоления стресса

Методы психологической саморегуляции негативных стрессовых состояний

1.2. Цель и задачи обучения по дисциплине

Цель¹:

формирование у обучающихся системных представлений о психологических закономерностях стресса, причинах его возникновения, влиянии стресса на организм человека, а также изучение методов профилактики стресса.

Задачи²:

1. Дать представление обучающимся об основных понятиях и проблемах психологии стресса.
2. Развивать умение анализировать собственное преодолевающее поведение, способствующее повышению стрессоустойчивости.
3. Сформировать навыки анализа ситуаций личностного, профессионального и организационного стресса, характерных для межличностного, внутригруппового и межгруппового общения.

¹ Цель – представление о результатах освоения дисциплины. Цель дисциплины должна быть соотнесена с результатом освоения ОП ВО (формируемыми компетенциями). Цель должна быть обозначена кратко, четко и иметь практическую направленность. Достижение цели должно быть проверяемым

² Формулировка задач должна быть связана со знаниями, умениями и навыками (владениями), также должны быть учтены виды деятельности, указанные в ОП ВО.

4. Способствовать формированию навыков саморегуляции и саморазвития.

1.3. Язык обучения

Язык обучения – русский.

1.4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий, самостоятельную работу, форму промежуточной аттестации

Форма обучения	Общий объем дисциплины			Объем в академических часах								Контроль
	в зач.ед.	в астрон. часах	в ака дем. часах	Объем самостоятельной работы	Всего	Виды учебных занятий			Практическая подготовка	Контроль самостоятельной работы	Консультация к промежуточной аттестации (зачет)	
						Всего учебных занятий	Занятия лекционного типа	Практические занятия				
Очная	1	27	36	14	22	20	8	12		2	-	-
Очно-заочная	1	27	36	22	14	12	4	8		2	-	-

*Часы на практическую подготовку выделяются в тех дисциплинах, где она предусмотрена (в лекциях, практических занятиях, коллоквиумах, кейсах и прочее)

**В случае реализации смешанного обучения рабочая программа дисциплины адаптируется преподавателем в части всех видов учебных занятий и промежуточной аттестации к использованию дистанционных образовательных технологий.

1.5. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы

Код компетенции наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого	ИУК-8.1. Использует знания современных проблем и тенденций развития психологии безопасности как нового и актуального направления психологической науки; психологических механизмов и социально-психологических факторов обеспечения психологической безопасности личности; пути и способы обеспечения психологической защиты от	<p>На уровне знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знает основные понятия и принципы, лежащие в основе стресс-менеджмента; <p>На уровне умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умеет анализировать ситуации личностного, профессионального и организационного стресса, характерных для межличностного, внутригруппового и межгруппового общения.

<p>развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов</p>	<p>различных опасностей и угроз; типологию травмирующих, вредных и поражающих факторов чрезвычайных ситуаций, средства и методы повышения безопасности и экологичности технических средств и технологических процессов; формирует культуру безопасного и ответственного поведения</p> <p>ИУК-8.2. Выявляет факторы, угрожающие психологической безопасности личности; определяет уровень психологической безопасности социальной среды и личности; организует работу по профилактике возможных нарушений психологической безопасности личности и социальной группы; оказывает первичную медицинскую помощь при элементарных повреждениях.</p> <p>ИУК-8.3. Применяет способы и методы эмоционально-когнитивной регуляции психологического состояния в условиях наличия угроз психологической безопасности; психологического анализа и поддержки психологической устойчивости личности при наличии небезопасной ситуации; решения стандартных задач профессиональной деятельности на основе информационно-коммуникативных технологий с учетом основных требований информационной безопасности; организации защиты в ЧС природного и техногенного характера</p>	<p>На уровне навыков:</p> <p>- владеет навыками применения основных техник стресс-менеджмента.</p>
<p>ПК-2 Способен разрабатывать и организовывать необходимые</p>	<p>ИПК-2.1. Использует знания принципов, методов организации конфликтологического сопровождения персонала и</p>	<p>На уровне знаний:</p> <p>Знает принципы, методы организации конфликтологического сопровождения персонала и</p>

<p>мероприятия, направленные на конфликтологическое сопровождение персонала и руководства организаций, включая: информирование, конфликтологическое просвещение, принятие превентивных мер социального контроля возникновения конфликтов в организации и работу с существующими конфликтами</p>	<p>руководства организаций. ИПК-2.2. Применяет различные методы и технологии работы с конфликтами в организации (прогнозирование, предупреждение, диагностика, урегулирование, разрешение) ИПК-2.3. Осуществляет конфликтологическое сопровождение персонала и руководства организаций.</p>	<p>руководства организаций. На уровне умений: Умеет применять различные методы и технологии работы с конфликтами в организации (прогнозирование, предупреждение, диагностика, урегулирование, разрешение) На уровне навыков: Владеет навыками конфликтологического сопровождение персонала и руководства организаций.</p>
---	---	---

РАЗДЕЛ 2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Учебно-тематический план дисциплины

Очная форма обучения

Номер темы	Наименование темы	Объем дисциплины (модуля), час.					Форма текущего контроля и промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			СР	
			Л	ПЗ	ПрП*		
Тема 1.	Стресс как междисциплинарная проблема	8	2	2		4	
Тема 2.	Личность и стресс. Психологический стресс.	8	2	2		4	
Тема 3.	Организационный стресс. Основные направления стресс - менеджмента в организации.	6	2	2		2	
Тема 4.	Копинг-стратегии. Ресурсы преодоления стресса	6	2	2	2	2	
Тема 5.	Методы психологической саморегуляции негативных стрессовых состояний	6		4	4	2	
	Контроль самостоятельной работы	2					
	Консультация						Зачет

Номер темы	Наименование темы	Объем дисциплины (модуля), час.				Форма текущего контроля и промежуточной аттестации	
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР
			Л	ПЗ	ПрП*		
	Контроль						
	ВСЕГО в академических часах	36	8	12		14	

Очно-заочная форма обучения

Номер темы	Наименование темы	Объем дисциплины (модуля), час.				Форма текущего контроля и промежуточной аттестации	
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР
			Л	ПЗ	ПрП*		
Тема 1.	Стресс как междисциплинарная проблема	8	2			6	
Тема 2.	Личность и стресс. Психологический стресс.	6	2			4	
Тема 3.	Организационный стресс. Основные направления стресс - менеджмента в организации.	6		2		4	
Тема 4.	Копинг-стратегии. Ресурсы преодоления стресса	6		2	2	4	
Тема 5.	Методы психологической саморегуляции негативных стрессовых состояний	8		4	2	4	
	Контроль самостоятельной работы	2					
	Консультация					Зачет	
	Контроль						
	ВСЕГО в академических часах	36	4	8		22	

Используемые термины:

Л – занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся);

ПЗ – практические занятия (виды занятия семинарского типа за исключением лабораторных работ);

ПрП – практическая подготовка (работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации практической подготовки для решения практико-ориентированных заданий; часы входят в общий объем практических занятий). При наличии ПрП прописываются формы текущего контроля ПрП, а в п.2.5 дополнительно прилагаются методические материалы и типовые задания.

СР – самостоятельная работа, осуществляемая без участия педагогических работников организации и (или) лиц, привлекаемых организацией к реализации образовательных программ на иных условиях.

Форма текущего контроля и промежуточной аттестации – формы текущего контроля указываются разработчиком для каждой темы, промежуточная аттестация – из учебного плана.

КСР - контроль самостоятельной работы - входит в общую контактную работу с преподавателем.

Консультация – проводится перед промежуточной аттестацией в форме экзамена.

Образовательные технологии

Учебный процесс при преподавании курса основывается на использовании традиционных, инновационных и информационных образовательных технологий. Традиционные образовательные технологии представлены лекциями и семинарскими (практическими) занятиями. Инновационные образовательные технологии используются в виде широкого применения активных и интерактивных форм проведения занятий. Информационные образовательные технологии реализуются путем активизации самостоятельной работы студентов в информационной образовательной среде.

2.2. Краткое содержание тем (разделов) дисциплины

Тема 1. Стресс как междисциплинарная проблема

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. Психосоматические болезни. Влияние стрессоров на иммунную систему. Новые направления в изучении стресса.

Тема 2. Личность и стресс. Психологический стресс

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.

Тема 3. Организационный стресс. Основные направления стресс - менеджмента в организации.

Определение и содержание понятия “организационный стресс”. Теоретические подходы к проблеме стресса в организации. Стрессы специалистов помогающих профессий. Тайм-синдром.

Организационная диагностика стресса. Основные направления стресс-менеджмента в современных организациях. Модели профилактических программ управления стрессом. Тренинги, направленные на повышение стрессоустойчивости персонала. Коучинг в работе с персоналом.

Тема 4. Копинг-стратегии. Ресурсы преодоления стресса

Преодолевающее поведение. Модели и механизмы преодоления стресса. Классификация копинг-стратегий. Диагностика копинг-стратегий. Понятие «ресурс» в современной психологии. Классификация ресурсов. Личностные, социальные и поведенческие ресурсы и их использования для укрепления здоровья личности.

Тема 5. Методы психологической саморегуляции негативных стрессовых состояний

Лекционные занятия по теме не предусмотрены.

2.2. Описание занятий семинарского типа

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1. Стресс как междисциплинарная проблема

Цель: познакомить обучающихся с важнейшими подходами к определению стресса как междисциплинарной проблемы

Понятийный аппарат: стресс, адаптационный синдром, эустресс, дисстресс, психосоматика

План занятия:

1. Различные подходы к определению понятия «стресс» в психологии
2. Этапы адаптационного синдрома
3. Классификация видов стресса

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2. Личность и стресс. Психологический стресс.

Цель: познакомить обучающихся с личностными аспектами реагирования на стресс-факторы

Понятийный аппарат: психологический стресс, фрустрация, фрустрационная толерантность, фрустрационные барьеры

План занятия:

1. Понятия «острый стресс» и условия его возникновения.
2. Обсуждение ситуаций, моделирующих возникновение фрустрационных барьеров
3. Основные виды фрустрационных барьеров
4. Адаптационные и дезадаптационные методы преодоления фрустрации

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3. Организационный стресс. Основные направления стресс - менеджмента в организации.

Цель: ознакомить обучающихся с технологиями эффективного целеполагания, развить навыки консультирования, направленные на снижения уровня стресса у работников

Понятийный аппарат: организационный стресс, стресс-менеджмент

План занятия:

1. Теоретические подходы к стрессу.
2. Причины возникновения организационного стресса.
3. Основные направления профилактики стресса в организации.

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4. Копинг-стратегии. Ресурсы преодоления стресса

Цель: познакомить обучающихся с ресурсными концепциями стресс-менеджмента, сформировать у студентов умение анализировать и использовать на практике эффективные копинг-стратегии преодоления стресса.

Понятийный аппарат: копинг-стратегия, стресс-синдромы, психическое выгорание, эмоциональное выгорание, тайм-синдром

План занятия

1. Виды копинг-стратегий. Классификация копинг-стратегий.
2. Понятие «ресурс» личности в психологии. Классификация ресурсов.
3. Теория консервирования ресурсов.
4. Социальные ресурсы и их роль в преодолении стрессов.

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 5. Методы психологической саморегуляции негативных стрессовых состояний

Цель: познакомить обучающихся с различными методами саморегуляции

Понятийный аппарат: саморегуляция, релаксация, аутогенная тренировка, медитация

План занятия:

1. Релаксации на организм человека. Содержание понятия «реакция релаксации». Влияние релаксации на организм человека.
2. Классификация методов саморегуляции.
3. И.Шульц и метод аутогенной тренировки (АТ). Современные модификации АТ.

2.4. Описание занятий в интерактивных формах

Выбор инновационных форм работы, соответствующей типу выполняемого задания, а также эффективное руководство и управление деятельностью учащихся, ее регулирование на занятии способствует интенсификации процесса обучения.

В данном курсе используются классический диалоговый режим работы (дискуссии, проблемные лекции), интерактивные (с использованием мультимедиа аппаратуры, деловые и ролевые игры, мастер классы), методы обучения и самостоятельные исследования по заданию преподавателя (метод развивающей кооперации), направление на развитие творческих качеств и интеллектуальных инициатив студентов.

Используются также групповые и парные формы работы.

Групповая работа - форма работы, при которой три или более учащихся одновременно осуществляют совместную деятельность, направленную на решение поставленной задачи. Групповая работа используется при выполнении упражнений и заданий, направленных на совместный поиск информации и коллективное решение поставленной учебной задачи.

Парная работа предполагает осуществление в парах совместной деятельности, направленной на решение поставленной задачи.

Индивидуальная работа – форма работы, когда студенту во время занятия необходима консультация преподавателя, и он сам обращается к преподавателю со своими проблемами, т.е. выступает активной стороной взаимодействия.

Могут применяться следующие интерактивные формы или их вариации:

- деловые и ролевые игры;
- дебаты и дискуссии в форме круглых столов и мини-конференций;
- разбор конкретных ситуаций (кейсы);
- тренинговые упражнения;
- презентации и обсуждения групповых исследовательских работ студентов;

В подразделе необходимо дать краткое изложение сути того, как каждая интерактивная форма реализуется в аудитории, методики проведения, задания и критерии оценки участия студентов.

Деловые и ролевые игры - метод имитации принятия *решений* в различных ситуациях путем организации *игры* по заданным правилам. Участник игры принимает решения, опираясь на предоставляемую ему специально подготовленную *информацию*: исходную в начале игры и последующую, т.е. возникающую в процессе игры в результате принятия тех или иных решений всеми участниками. При этом каждый участник стремится к *выигрышу*, т.е. к лучшему *результату* своих действий.

Дебаты и дискуссии - интеллектуальные игры для обучающихся, представляющие собой особую форму обсуждений, которые ведутся по определенным правилам. Суть дебатов заключается в том, что две команды выдвигают свои аргументы и контраргументы по поводу предложенного тезиса, пытаясь убедить третью сторону (жюри) в своей правоте.

Разбор конкретных ситуаций (кейсы) - техника обучения, использующая описание реальных экономических, социальных и бизнес-ситуаций, для анализа обучающимися с целью определения сути проблем, предложения возможных решений, выбора лучших из них. Кейсы базируются на реальном фактическом материале или же приближены к реальной ситуации.

Тренинговые упражнения - метод активного обучения, направленный на развитие навыков, компетенций и социальных установок, основанный не только на получении новой информации, но и применении полученных знаний на практике.

Презентации и обсуждения групповых исследовательских работ студентов – такая форма интерактивных занятий предполагает подготовку на занятии или в рамках самостоятельной работы индивидуальных или групповых работ, с последующей презентацией результатов; задания должны носить исследовательский характер.

Практическое занятие Тема 4. Копинг-стратегии. Ресурсы преодоления стресса

Задание 1. Тренинг. Практическое занятие по выработке конкретных психологических умений и навыков, необходимых для отработки эффективного использования копинг-стратегий в профессиональной деятельности конфликтолога.

Задание 2. Анализ конкретных ситуаций. Студентам предлагается материал, позволяющий на основе знаний, полученных в результате изучения темы, на практике освоить умения действовать в игровой ситуации, моделирующий профессиональный конфликт.

Задание 3. Выполнить упражнения, направленные на осознание системы жизненных целей, используя следующие методики: «Управление целями по Ш. Гавайн», «Планирование жизни по М.Шлепецкому», «Посещение китайского храма», упражнение «3 года» Д.Рейнуотер.

Задание 4. Анализ предложенной конфликтной ситуации из сферы профессиональной деятельности психолога.

1. Классификация копинг-стратегий.
2. Выбор и обоснование эффективных копинг-стратегий для разрешения предложенной тренером конфликтной ситуации.
3. Анализ последствий применения неэффективных копинг-стратегий.
4. Анализ обратной связи от участников тренинговой группы.
5. Анализ видео - материалов по теме предложенной конфликтной ситуации.
6. Итоговое обсуждение конфликтной ситуации.

Задание 5. Упражнение «Контролируемый диалог». Это упражнение помогает двум членам группы, вовлеченным в конфликт, научиться понимать позицию другого, вместо того, чтобы пытаться ее изменить. Во время спора люди обычно не слушают собеседника, а лишь стремятся отрицать его позицию или ставить ее под сомнение. Нередко оппоненты начинают оскорблять друг друга и поэтому не могут выполнить необходимого для компромисса условия – проявить уважение к позиции партнера. Четкие правила упражнения побуждают участников по очереди настраиваться на собеседника, чтобы понять его точку зрения на спорный вопрос. В упражнении используется прием перефразирования. Этот прием труднее всего применять в тех случаях, когда нам приходится повторять утверждения, вызывающие у нас протест. Однако нередко именно это и помогает нам осознать наш собственный вклад в возникновение конфликта.

Тренер предлагает участникам, находящимся в конфликте проделать следующую процедуру, строго придерживаясь следующих правил:

Один из вас будет говорящим, а второй – его живым эхом. Каждый может выполнять роль говорящего до тех пор, пока кто-нибудь из вас не захочет остановиться, но не более одного часа. После этого вы поменяетесь ролями. Говорящий шаг за шагом излагает свое понимание спорной темы, стараясь сделать это как можно более прямо и ясно. Живое эхо перефразирует высказывания говорящего, т.е. повторяет его утверждения своими словами. Если говорящий доволен своим живым эхом, он продолжает говорить дальше, если нет – поправляет его.

Практическое занятие. Тема 5. Методы психологической саморегуляции и негативных стрессовых состояний

Задание 1. Психотехнические упражнения, направленные на развитие навыков саморегуляции и упражнения, направленные на развитие навыков релаксации: «Поплавок в океане», «Оживление приятных воспоминаний», «Храм тишины», «Передача энергии», «Заброшенный сад», «Маяк».

Задание 2. Упражнения, направленные на развитие навыков антистрессового дыхания «Осознание дыхания», «Нижнее дыхание», «Полное дыхание».

Задание 3. Упражнения, направленные на развитие навыков использования медитативных техник: «Созерцательная медитация», «Счет дыхания», «Осознанное дыхание», «Медитация с мантрой», «Судно, на котором я плыву», «Мудрец из храма», «Горная вершина».

Задание 4. Упражнения, направленные на развитие навыков прогрессивной релаксации Е. Джейкобсона

Задание 5. Упражнения, направленные на развитие навыков самовнушения по методу Э.Куэ

Задание 6. Упражнения, направленные на отработку навыков рационального мышления с использованием модели АВС А.Эллиса.

2.5. Организация планирования встреч с приглашенными представителями организаций

Встречи с приглашенными представителями организаций не предусмотрены.

2.6. Особенности освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается:

1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

- возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения института, а также пребывание в указанных помещениях.

Получение образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Категории обучающихся	Формы
------------------------------	--------------

С нарушением слуха	- в печатной форме; - в форме электронного документа
С нарушением зрения	- в печатной форме увеличенным шрифтом; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла
С нарушением опорно-двигательного аппарата	- в печатной форме; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

Перечень фондов оценочных средств, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены следующие оценочные средства:

Категории обучающихся	Виды оценочных средств	Формы контроля и оценки результатов обучения
С нарушением слуха	тест	преимущественно письменная проверка
С нарушением зрения	собеседование	преимущественно устная проверка (индивидуально)
С нарушением опорно-двигательного аппарата	Решение дистанционных тестов, контрольные вопросы	—

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья увеличивается время на подготовку ответов к зачёту, разрешается готовить ответы с использованием дистанционных образовательных технологий.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций. При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся. При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

- инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме);

- доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом);

- доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде библиотеки и / или в электронно-библиотечных системах.

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения:

- лекционная аудитория – мультимедийное оборудование (для обучающихся с нарушениями слуха);

- учебная аудитория для практических занятий (семинаров) мультимедийное оборудование, (для обучающихся с нарушениями слуха).

2.7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Теоретико-методологической основой данного курса выступают междисциплинарные исследования в области технологии конфликтологической работы и конфликтологического консультирования.

Основным понятийным аппаратом и наиболее значимыми вопросами изучения данной программы являются: возможности использования стресс-менеджмента при разрешении конфликта в различных областях жизни и практической деятельности человека; основные принципы и теоретические подходы в системе стресс-менеджмента; основные этапы и технологии стресс-менеджмента.

Основными принципами изучения данной дисциплины являются:

- принцип развивающего и воспитывающего обучения;
- принцип культуру-природосообразности;
- принцип научности и связи теории с практикой;
- принцип систематичности;
- принцип наглядности;
- принцип доступности;
- принцип положительной мотивации и благоприятного климата обучения.

Методическое обеспечение дисциплины осуществляется за счёт использования современных учебников (учебных комплексов, справочной литературы, словарей, интернет-сайтов специальных зданий и организаций) и учебных пособий, касающихся проблематики изучаемой дисциплины.

2.8. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Учебная аудитория, оборудованная мультимедийным оборудованием и аудио системой, с возможностью демонстрации интерактивных пособий и учебных фильмов, с доступом к сети Интернет.

РАЗДЕЛ 3. Требования к самостоятельной работе обучающихся в рамках освоения дисциплины

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы

Цель выполнения самостоятельной творческой работы – приобретение опыта активной

самостоятельной учебно-познавательной деятельности.

Целью СРС является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю, опытом творческой, исследовательской деятельности. СРС способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

В процессе выполнения самостоятельной работы обучающиеся должны быть ориентированы на:

- систематизацию и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развитие познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений для эффективной подготовки к зачетам и экзаменам.

Успех обучающегося в изучении курса зависит от систематической индивидуальной деятельности по овладению учебным материалом. Обучающимся целесообразно наладить творческий контакт с преподавателем, придерживаться его рекомендаций и советов по успешному овладению.

Типовые требования к оформлению титульного листа и текста самостоятельной работы, выполняемых в редакторе MSOfficeWord (или совместимых редакторах)

Оформление самостоятельной работы:

1. Титульный лист.

Образец титульного листа (см. ниже).

2. Устанавливаются следующие требования к оформлению самостоятельной работы:

- параметры страницы (210x297 мм) А4;
- интервал полуторный;
- шрифт 12. Times New Roman;
- выравнивание по ширине;
- поля страницы: левое – 2 см, правое – 1,5 см, верхнее – 2 см, нижнее – 2 см.
- все страницы должны иметь сквозную нумерацию арабскими цифрами в верхнем правом углу.

3.1. Задания для самостоятельной работы по каждой теме (разделу) учебно-тематического плана

Самостоятельная работа обучающихся в рамках дисциплины Стресс-менеджмент является одним из базовых компонентов обучения, приобретения общекультурных и профессиональных компетенций, предусмотренных компетентностно-ориентированным учебным планом и рабочей программой учебной дисциплины. В процессе самостоятельной работы обучающиеся проявляют свои творческие качества, поднимаются на более высокий уровень профессионализации.

Формы выполнения обучающимися самостоятельной работы могут быть разнообразны: как выполнение ряда заданий по темам, предложенным преподавателем, так и выполнение индивидуальных творческих заданий (в согласовании с преподавателем): составление библиографии, картотеки статей по определенной теме; составление опорных схем для осмысления и структурирования учебного материала; создание электронных презентаций; выступления на научно-практических конференциях и мн. др.

Типовые задания СРС:

- работа с первоисточниками;
- подготовка докладов;
- изучение отдельной темы и разработка опорного конспекта;
- решение исследовательских задач;
- составление понятийного тезауруса;
- подготовка презентации;
- написание эссе;
- составление аннотированного списка литературы по одной из тем;
- исследовательские работы (возможна разработка проекта).

Самостоятельная работа обучающихся – способ активного, целенаправленного приобретения студентом новых для него знаний, умений и компетенций без непосредственного участия в этом процессе преподавателей. Самостоятельная работа по дисциплине является единым видом работы, которая может состоять из нескольких заданий.

Тема 1. Стресс как междисциплинарная проблема

Задания к теме:

Задание 1. Выписать из рекомендованных источников определения понятия «стресс», принадлежащие различным психологам. Сделать качественный анализ определений.

Задание 2. Самодиагностика с использованием методик «Определение нервно-психического напряжения». Методика «Шкала психологического стресса PSM-25».

Тема 2. Личность и стресс. Психологический стресс

Задания к теме:

Задание 1 Проведите опрос 5 руководителей и проанализируйте методы снятия нервного рабочего напряжения, которые наиболее часто ими используются.

Задание 2. Выделите адаптивные и неадаптивные методы снятия напряжения и стресса, используемые опрошенными руководителями.

Задание 3. Составьте примерную оздоровительную программу, учитывая профиль деятельности и особенности образа жизни руководителей

Тема 3. Организационный стресс. Основные направления стресс - менеджмента в организации.

Задания к теме:

Задание 1. Составить компендиум по психодиагностическим методикам, направленным на изучение организационного стресса.

Задание 2. Батарейку выбранных методик использовать для диагностики уровня стресса в коммерческой и государственной организациях.

Задание 3. Письменно проанализировать полученные результаты и выявить различия между организационными стрессами в коммерческой и государственной организациях

Задание 4. На основании полученных результатов составить рекомендации по снижению уровня стресса

Тема 4. Копинг-стратегии. Ресурсы преодоления стресса

Задания к теме:

Задание 1. Подберите музыкальные произведения, которые целесообразно использовать в тренинге по развитию навыков саморегуляции.

Задание 2. Напишите эссе на тему «Тайм-менеджмент руководителя».

Задание 3. Знакомство с методом ведения дневника дисфункциональных мыслей по Д.Бернсу.

Задание 4. Установите соответствие между различными анти-стрессовыми процедурами и методами нейтрализации стресса:

Классификация методов нейтрализации стресса	Анти-стрессовые процедуры
Физические методы	Фармакотерапия, алкоголь, фитотерапия, ароматерапия, витамины
Биохимические методы	Баня, закаливание, водные процедуры
Физиологические методы	Аутотренинг, медитация, визуализация, развитие навыков целеполагания, совершенствование поведенческих навыков

Тема 5. Методы психологической саморегуляции негативных стрессовых состояний

Задания к теме:

Задание 1. Составить индивидуальные формулы психологической самозащиты.

Задание 2. Составить формулы самовнушения для различных стрессовых ситуаций:

- для студентов, испытывающих волнение перед экзаменом;
- для менеджеров накануне ответственных переговоров;
- для людей, испытывающих хроническую бессонницу.

Задание 3. При АТ заучивание формул самовнушения должно проводиться в определенной последовательности. Приведите в соответствие представленные ниже стадии АТ и формулы самовнушения:

1-я стадия	Лоб приятно прохладен
2-я стадия	Солнечное сплетение излучает тепло
3-я стадия	Сердце бьется спокойно и ровно
4-я стадия	Моя правая рука теплая
5-я стадия	Моя правая рука тяжелая
6-я стадия	Дыхание спокойное, ровное

3.2. Критерии оценки результатов выполнения самостоятельной работы

Оценка самостоятельной работы осуществляется в соответствии с Положением об аттестации учебной работы студентов института в рамках балльно-рейтинговой системы оценки учебной работы студентов.

Баллы БРС присваиваются следующим образом:

30 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы достойны **отличной оценки**;

25 баллов – самостоятельная работа выполнена с некоторыми нарушениями сроков подачи материала, в полном объеме, все работы в среднем достойны **хорошей оценки**;

20 баллов – самостоятельная работа выполнена с некоторыми нарушениями сроков подачи материала, в неполном объеме (менее 90% заданий), все работы в среднем достойны **хорошей оценки**;

10 баллов – самостоятельная работа выполнена с нарушением сроков, в неполном объеме (менее 75% заданий), все работы в среднем достойны **удовлетворительной оценки**.

0 баллов – самостоятельная работа не предоставлена или выполнена с грубейшими нарушениями, все работы в среднем достойны **неудовлетворительной оценки**.

РАЗДЕЛ 4. Фонд оценочных средств

4.1. Материалы, обеспечивающие методическое сопровождение оценки качества знаний по дисциплине на различных этапах ее освоения

К основным формам контроля, определяющим процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине «Стресс-менеджмент» относится рубежный контроль (контрольная работа), промежуточная аттестация в форме зачета.

Критериями и показателями оценивания компетенций на различных этапах формирования компетенций являются:

- знание терминов, понятий, категорий, концепций и теорий по дисциплине;
- понимание связей между теорией и практикой;
- сформированность аналитических способностей в процессе изучения дисциплины;
- знание специальной литературы по дисциплине.

Шкала оценивания³

Результаты успешной сдачи зачетов аттестуются оценкой «зачтено», неудовлетворительные результаты оценкой «не зачтено».

«Зачтено» выставляется в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень владения понятийным аппаратом и знанием теории и закономерности учебной дисциплины, решения профессионально-ориентированных задач и междисциплинарных ситуаций.

«Не зачтено» выставляется в случае если обучающийся не продемонстрировал необходимый минимум теоретических знаний и понятийного аппарата, умений решать практические задачи.

Шкала перевода оценки из пятибалльной системы в систему «зачтено»/«не зачтено»:

отлично, хорошо, удовлетворительно (5-3 балла)	«зачтено»
неудовлетворительно (2 балла)	«не зачтено»

³ Критерии оценивания могут уточняться и дополняться в соответствии со спецификой дисциплины, установленных форм контроля, применяемых технологий обучения и оценивания

ОТЛИЧНО (5 баллов)

Обучающийся глубоко знает основные понятия и принципы, лежащие в основе стресс-менеджмента; грамотно проводит анализ проблем и планирует направления работы с проблемами, обусловленными стрессом.

Демонстрирует знание профессиональных терминов, понятий, категорий, концепций и теорий по дисциплине, устанавливает содержательные междисциплинарные связи, развернуто аргументирует выдвигаемые положения, приводит убедительные примеры, обнаруживает аналитический подход в освещении различных концепций, делает содержательные выводы, демонстрирует знание специальной литературы в рамках учебной программы и дополнительных источников информации. На вопросы отвечает четко, логично, уверенно, по существу. Способен принимать быстрые и нестандартные решения.

При решении кейса демонстрирует способность установления доверительного контакта с людьми и применения основных техник стресс-менеджмента в индивидуальной работе с населением.

ХОРОШО (4 балла)

Обучающийся показывает знания теоретических основ стресс-менеджмента при работе с проблемами; способен провести анализ проблем клиента.

При ответе допускает незначительные ошибки, неточности по критериям, которые не искажают сути ответа. В целом содержательно отвечает на дополнительные вопросы. При этом примеры, иллюстрирующие теоретическую часть ответа, приводит не вполне развернуто и обоснованно.

Решение профессионально-ориентированной задачи (кейса) с незначительными ошибками и неточностями.

УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО (3 балла)

Обучающийся показывает поверхностный уровень знания теоретических основ стресс-менеджмента при работе с проблемами; при этом затрудняется провести анализ проблем клиента.

Продемонстрированные базовые знания частичные, отрывочные, бессистемные, теоретические и практические аспекты проблемы не связаны. В основном не может ответить на дополнительные вопросы и привести адекватные примеры.

Решение профессионально-ориентированной задачи (кейса) содержит существенные ошибки и неточности

НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО (2 балла)

Обучающийся показывает низкий уровень теоретических основ стресс-менеджмента при работе с проблемами; не способен провести анализ проблем клиента; недостаточное раскрытие профессиональных понятий, категорий, концепций, теорий. Ответ содержит ряд серьезных неточностей, выводы поверхностны или неверны. Не может привести примеры из реальной практики. Неуверенно и логически непоследовательно излагает материал. Неправильно отвечает на дополнительные вопросы или затрудняется с ответом.

Профессионально-ориентированная задача (кейс) не решена или содержит грубые ошибки.

4.2. Формирование компетенций в процессе освоения дисциплины

Номер темы	Название темы	Код изучаемой компетенции
Тема 1	Стресс как междисциплинарная проблема	УК-8, ПК-2
Тема 2	Личность и стресс. Психологический стресс.	УК-8, ПК-2
Тема 3	Организационный стресс. Основные направления стресс - менеджмента в организации.	УК-8, ПК-2
Тема 4	Копинг-стратегии. Ресурсы преодоления стресса	УК-8, ПК-2
Тема 5	Методы психологической саморегуляции негативных стрессовых состояний	УК-8, ПК-2

4.3. Описание форм аттестации текущего контроля успеваемости (рубежного контроля) и итогового контроля знаний по дисциплине (промежуточной аттестации по дисциплине)

Основными документом регламентирующими порядок организации и проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся в СПбГИПСР, являются: Устав СПбГИПСР, Положение об аттестации учебной работы обучающихся института.

Рубежный контроль (текущий контроль успеваемости) – задания или иные варианты контроля успеваемости обучающихся, проводимых преподавателем в процессе изучения дисциплины в форме проверочной (контрольной) работы.

Рубежный контроль (контрольная работа) проводится в середине семестра.

Примерные вопросы к контрольной работе:

1. Классификация видов стресса.
2. Организационные причины профессионального стресса.

3. Стрессы персонала, работающего в сфере «Человек-Человек».
4. Определение понятия «копинг». Концепция копинг-стратегий.
5. Виды копинг-стратегий преодоления стресса и др.

Промежуточная аттестация по дисциплине является итоговой проверкой знаний и компетенций, полученных студентом в ходе изучения дисциплины.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в виде зачета. Промежуточная аттестация проводится в соответствии с требованиями Положения об аттестации учебной работы обучающихся института.

4.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины

Примерные теоретические вопросы к зачету:

1. Основные положения теории стресса Г.Селье.
2. Классификация видов стресса.
3. Организационные причины профессионального стресса.
4. Стрессы персонала, работающего в сфере «Человек-Человек».
5. Определение понятия «копинг». Концепция копинг-стратегий.
6. Виды копинг-стратегий преодоления стресса.
7. Первая помощь при остром стрессе.
8. Понятие о ресурсах личности. Классификация ресурсов.
9. Направления деятельности организаций, снижающие уровень стресса и выгорания.
10. Психологические и социальные факторы, способствующие развитию синдрома профессионального выгорания.
11. Антистрессовый образ жизни.
12. Личностные источники стресса.
13. Классификация методов саморегуляции.
14. История изучения профессионального стресса и выгорания.
15. Аутогенная тренировка как метод саморегуляции.
16. Дыхательные методы саморегуляции.
17. Медитация как метод саморегуляции.
18. Психологическое консультирование работников при стрессе.
19. Стил мышления и его влияние на здоровье человека.
20. Информационный стресс.

Пример типовых заданий в форме теста для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья:

Тест 1. Выберите верный ответ.

Адаптационная концепция стресса была впервые разработана:

- 1) Дж.Гринбергом
- 2) У.Кеннонм
- 3) Г.Селье
- 4) Н.Н.Мясищевым

Тест 2. Выберите верный ответ.

Согласно ресурсной концепции стрессоустойчивости социальная поддержка относится к

- 1) **внешним ресурсам**
- 2) поведенческим ресурсам
- 3) стилю жизни
- 4) материальным ресурсам

Пример типового практико-ориентированного задания

Типовое задание 1. Руководство небольшой торговой компании предложило вам провести тренинг по стресс-менеджменту с торговыми агентами, с чего вы начнете разработку программы данного тренинга: с опроса руководителей, с опроса персонала, с выявления профессионально-трудных ситуаций (ПТС) в работе персонала, диагностики персонала с использованием диагностических методик.

Обоснуйте выбор факторов, определяющих этапность построения программы тренинга.

Типовое задание 2. Опираясь на основные характеристики людей, принадлежащих к типу А, спрогнозируйте их поведение в стрессовых ситуациях на рабочем месте.

Какие рекомендации вы можете предложить работникам с чертами типа А. Обоснуйте свой выбор.

РАЗДЕЛ 5. Глоссарий

Адаптация – приспособление личности к измененным внешним условиям. Различают адаптацию физиологическую, социально-психологическую и профессиональную.

Биологическая обратная связь – изучение реакций индивида на различные стрессоры и его обучение управлению внутренними процессами.

Деперсонализация – компонент профессионального выгорания, проявляющийся в циничном отношении к субъектам делового взаимодействия: клиентам, пациентам, ученикам,

коллегам, партнерам. В социальной сфере д. предполагает бесчувственное, негуманное отношение к клиентам, приходящим для лечения, консультации, получения образования и других социальных услуг.

Копинг – образ мышления и поведение, способствующие преодолению стресса. К. включает в себя когнитивные, эмоциональные, социально-психологические и поведенческие компоненты.

Медитация – техника, позволяющая изменить состояние сознания, замедлить мозговую деятельность путем концентрации внимания на каком-либо объекте или мысли, что вызывает расслабление организма.

Общий адаптационный синдром – реакция организма на стресс, которая, согласно теории Г.Селье, подразделяется на три фазы.

Прогрессивная релаксация – техника снижения нервно-мышечного напряжения, разработанная Э.Якобсоном. Данный вид релаксации начинается с мышц конечностей – рук и ног, постепенно продвигаясь к центру – голове и туловищу.

Психологическое консультирование – обсуждение с сотрудником какой-то, как правило, эмоционально значимой для него проблемы с целью ее устранения и улучшения психического здоровья.

Психология здоровья – междисциплинарная область знаний, в которой изучаются причины заболеваний, факторы, благоприятные для здоровья, условия развития индивидуальности на протяжении всего жизненного пути, а также разрабатываются методы сохранения и профилактики психического здоровья личности.

Резистентность – способность к сопротивлению и устойчивость к воздействию экстремальных условий или стресс-факторам окружающей среды.

Релаксация – состояние покоя, расслабленности, возникающее у субъекта вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий.

Ресурсы – возможности, средства, запасы, источники чего-либо.

Ресурсы личности – умения и навыки, знания и опыт, модели конструктивного поведения, актуализированные способности, дающие возможность человеку быть более адаптивным и стрессоустойчивым, успешным и удовлетворенным качеством своей жизни.

Ролевая неопределенность – состояние, которое возникает у работника в ситуации, когда его роли определены неадекватно или просто неизвестны, что приводит к снижению уровня удовлетворенности трудом и чувства ответственности перед организацией.

Саморегуляция – произвольное и произвольное подчинение содержания психической деятельности и поведения целям и задачам; способность управлять своими эмоциями и поведением, особенно в эмоционально и когнитивно сложных ситуациях; умение управлять

уровнем психологического стресса.

Синдром профессионального выгорания – совокупность стойких симптомов, проявляющихся в негативных эмоциональных переживаниях и установках относительно своей работы /профессии/и субъектов делового общения. Согласно модели Маслач и Джексон, выгорание представляет собой трехмерный конструкт, включающий в себя эмоциональное истощение, деперсонализацию и редуцирование личных достижений.

Синдром психического выгорания – сложный феномен, включающий в себя совокупность негативных психологических переживаний и дезадаптивного поведения как следствие продолжительных и интенсивных стрессов общения. Выгорание возникает как ответная реакция на ситуации с эмоциональной напряженностью и когнитивной сложностью.

Синдром – совокупность стойких симптомов чего-либо, проявляющихся в определенных ситуациях или обстоятельствах.

Стресс – термин, используемый для обозначения обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия.

Стресс-менеджмент – раздел менеджмента, сфокусированного на теории и практике управления стрессами в организации; профилактике профессионального стресса и повышение стрессоустойчивости персонала.

Стрессовые (стрессогенные) ситуации – ситуации, характеризующиеся наличием сильных или многочисленных раздражителей, которые представляют угрозу потери здоровья, материальных или информационных ресурсов, социального статуса, уважения, контроля над ситуацией.

Стрессор – фактор, вызывающий состояние стресса

Стрессоустойчивость – способность противостоять стрессорному воздействию /ситуации/, активно преобразовывать стресс-ситуацию или приспосабливаясь к ней. Компоненты стрессоустойчивости: способность прогнозировать развитие жизненных ситуаций и таким образом избегать стресса; способность контролировать эмоции, развитые волевые качества личности, владение навыками саморегуляции; способность выдерживать эмоциональное, волевое и физическое напряжение и нагрузки; активность в преобразовании стрессовой ситуации; опыт разрешения стрессовых ситуаций и владение эффективными способами их преодоления; удовлетворенность самореализацией.

Тренинг – по определению Н.Ю.Хрящевой и С.И.Макшанова, это многофункциональный метод преднамеренных изменений психологических феноменов человека, группы и организации с целью гармонизации профессионального и личностного бытия человека.

Фрустрация – результат блокирования мотивации, не позволяющей индивиду достичь

желаемой цели.

Фрустрирующая ситуация – критическая жизненная ситуация, необходимым признаком которой является наличие сильной мотивированности: достичь цель, удовлетворить потребность и преодолеть преграды, препятствующие этому достижению.

РАЗДЕЛ 6. Информационное обеспечение дисциплины

6.1. Перечень рекомендуемой литературы, необходимой для освоения дисциплины

№	Наименование издания	Тема 1	Тема 2	Тема 3	Тема 4	Тема 5
Основная литература						
1	Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472257	+	+	+	-	-
2	Нестерова О. В. Управление стрессами / О.В. Нестерова. - Москва : Синергия, 2012. - 320 с. - ISBN 978-5-4257-0032-2. - URL: https://ibooks.ru/bookshelf/334921/reading	+	+	+	+	+
3	Сапольски Р. Психология стресса: учебное пособие. - 3-е изд. / Р. Сапольски. - Санкт-Петербург : Питер, 2015. - 480 с. - ISBN 978-5-496-00997-3. - URL: https://ibooks.ru/bookshelf/344102/reading	+	-	+	+	+
Дополнительная литература						
1	Александров А. А. Аутотренинг. 2-е изд. / А.А. Александров. - Санкт-Петербург : Питер, 2011. - 240 с. - ISBN 978-5-459-00364-2. - URL: https://ibooks.ru/bookshelf/22409/reading	+	+	+	+	-
2	Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472466	+	+	-	+	-
3	Каменюкин А. Г. Стресс-менеджмент / А.Г. Каменюкин, Д.В. Ковпак. - Санкт-Петербург : Питер, 2012. - 208 с. - ISBN 978-5-459-01126-5. - URL: https://ibooks.ru/bookshelf/28361/reading	+	-	+	+	+

6.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», используемых при освоении дисциплины

1. Национальный психологический журнал [Электронный ресурс] - Режим доступа <http://npsyj.ru/>
2. Стресс и счастье [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.no-stress.ru/>
3. Березин Ф.Б. [Электронный ресурс]: персональный сайт. - Режим доступа <http://berezin-fb.su>

6.3. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для изучения дисциплины

В рамках дисциплины используется следующее лицензионное программное обеспечение (MS OFFICE – Word, Excel, PowerPoint) и обучающие платформы (1-С: Электронное обучение. Корпоративный университет, MS Teams).

В учебном процессе используются следующие информационные базы данных и справочные системы:

Гарант-Образование: информационно-правовое обеспечение: [сайт]. – Москва. – Обновляется в течение суток. – URL: <http://study.garant.ru/> (дата обращения: 28.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

Электронная библиотека СПбГИПСР // Библиотека СПбГИПСР: [сайт]. – Санкт-Петербург, [2014] – URL: http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=456 (дата обращения: 28.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

Электронный каталог // Библиотека СПбГИПСР: [сайт]. – Санкт-Петербург, [2014] – URL: http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=435 (дата обращения: 28.04.2021).

ЮРАЙТ: образовательная платформа: [сайт]. – Москва, 2013 – URL: <https://urait.ru/> (дата обращения: 28.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

East View: information services: [сайт]. – [Москва], [1989] – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12> (дата обращения: 28.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

ibooks.ru: электронно-библиотечная система: [сайт]. – Санкт-Петербург, 2010 – URL: <https://ibooks.ru> (дата обращения: 28.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

Заведующая библиотекой

(подпись, расшифровка) Г.Л. Горохова