



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И.Носова»



УТВЕРЖДАЮ
Директор ИГО
Л.Н. Санникова
06.06.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ

Направление подготовки (специальность)
37.03.01 Психология

Направленность (профиль/специализация) программы
Практическая психология

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения
очно-заочная

Институт/ факультет	Институт гуманитарного образования
Кафедра	Психологии
Курс	4

Магнитогорск
2025 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология (приказ Минобрнауки России от 29.07.2020 г. № 839)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Психологии
22.01.2025, протокол № 5

Зав. кафедрой _____ О.П. Степанова

Рабочая программа одобрена методической комиссией ИГО
06.02.2025 г. протокол № 6

Председатель _____ Л.Н. Санникова

Рабочая программа составлена:

доцент кафедры Психологии, канд. психол. наук _____ О.П. Степанова

Рецензент:

директор ООО "Линия жизни", _____ И. Ю. Бочкарева



Лист актуализации рабочей программы

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2026 - 2027 учебном году на заседании кафедры Психологии

Протокол от ____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ О.П. Степанова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2027 - 2028 учебном году на заседании кафедры Психологии

Протокол от ____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ О.П. Степанова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2028 - 2029 учебном году на заседании кафедры Психологии

Протокол от ____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ О.П. Степанова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2029 - 2030 учебном году на заседании кафедры Психологии

Протокол от ____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ О.П. Степанова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2030 - 2031 учебном году на заседании кафедры Психологии

Протокол от ____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ О.П. Степанова

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

формирование способности осуществлять психологическое консультирование, направленное на оказание психологической помощи отдельным лицам и социальным группам по актуальным проблемам, в том числе, попавшим в трудную жизненную ситуацию, а также формирование способности планировать и выполнять психопрофилактическую и коррекционно-развивающую работу, в том числе, работу по восстановлению и реабилитации.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Стресс-менеджмент входит в часть учебного плана формируемую участниками образовательных отношений образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

Сетевая коммуникация в профессиональной деятельности

Психологическая служба в организации

Кинезиология

Арт-методы в психологии

Дистанционные технологии в психологии

Психология общения. Тренинг коммуникативных навыков

Практикум по психологическому консультированию

Диагностика и коррекция детско-родительских отношений

Производственная - производственная практика в профильных организациях

Учебная - практика по получению первичных умений и навыков

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Психология семьи и семейного консультирования

Технологии личностного развития

Разработка коррекционно-развивающих программ

Производственная – преддипломная практика

Производственная - производственная практика в профильных организациях

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины (модуля) «Стресс-менеджмент» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
ПК-2	Способен планировать и выполнять психопрофилактическую и коррекционно-развивающую работу, в том числе, работу по восстановлению и реабилитации
ПК-2.1	Разрабатывает программы психопрофилактической и коррекционно-развивающей работы
ПК-2.2	Использует современные методы и технологии для решения психопрофилактических и коррекционно-развивающих задач
ПК-3	Способен осуществлять психологическое консультирование, направленное на оказание психологической помощи отдельным лицам и социальным группам по актуальным проблемам, в том числе, попавшим в трудную жизненную ситуацию
ПК-3.1	Оценивает проблему и планирует психологическое воздействие в рамках психологического консультирования, направленного на оказание психологической помощи
ПК-3.2	Применяет методы и технологии психологического консультирования, направленные на оказание психологической помощи отдельным лицам и социальным группам по актуальным проблемам, в том числе, попавшим в трудную жизненную ситуацию

4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единиц 144 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 72,5 акад. часов;
- аудиторная – 12 акад. часов;
- внеаудиторная – 60,5 акад. часов;
- самостоятельная работа – 67,6 акад. часов;
- в форме практической подготовки – 0 акад. час;

Форма аттестации - зачет с оценкой

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и Промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	Лаб.	практ.зан.				
1. Теоретические основы изучения стресс								
1.1 Стресс: понятие, виды и проявления.	4	2		2	5	Самостоятельное изучение учебной и научной литературы. Составление глоссария.	Конспекты, доклады.	ПК-2.1 ПК-2.2. ПК-3.1 ПК-3.2
1.2 Типы реакций на стресс-факторы		2			4,5	Подготовка презентаций на темы: "Способы реагирования на стресс (кролик, лев, вол)", "Влияние темперамента на поведение человека в стрессовой ситуации", "Личностные черты, обуславливающие повышенную стрессоустойчивость"	Защита презентаций.	ПК-2.1 ПК-2.2. ПК-3.1 ПК-3.2
1.3 Основные понятия психических состояний при стрессе.					6	Составить таблицу "Влияние вегетативной нервной системы на состояние внутренних органов человеческого тела"	Тест по теме.	ПК-2.1 ПК-2.2. ПК-3.1 ПК-3.2

1.4 Пост стрессовые состояния и фиксируемые формы личностной дезадаптации	4			7	Подготовка докладов и кейсов по теме.	Защита индивидуальной работы.	ПК-2.1 ПК-2.2. ПК-3.1 ПК-3.2	
1.5 Теория и практика стресс-менеджмента				2	6,2	Составление таблицы "Стратегии и стресс-менеджмента: уход от проблемы, изменение отношения к проблеме".	Работа с таблицей.	ПК-2.1 ПК-2.2. ПК-3.1 ПК-3.2
Итого по разделу		4		4	28,7			
2. Психологическая диагностика								
2.1 Психологическое тестирование	4			6	Подбор методики их проведения.	Составление психологического паспорта испытуемого.	ПК-2.1 ПК-2.2. ПК-3.1 ПК-3.2	
2.2 Проективные методы диагностики стресса				7	Проведение проективных тестов: «Дерево», «Человек под дождем», «Не дайте человеку упасть», «Дерево в бурю»	Интерпретация рисуночных тестов	ПК-2.1 ПК-2.2. ПК-3.1 ПК-3.2	
Итого по разделу				13				
3. Профилактика и коррекция								
3.1 Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени наступления, возможности влиять на стрессы.	4			6	Составить алгоритм действий при ожидании стресса в будущем; алгоритм действий при ожидании стресса в настоящем.	Защита индивидуальной работы.	ПК-2.1 ПК-2.2. ПК-3.1 ПК-3.2	
3.2 Методы саморегуляции и до воздействия стрессора				2	10	Подбор упражнений на формирование позитивного мышления. Подбор дыхательных техник. Подбор упражнений для аутогенной тренировки, мышечной	Отработка практических навыков в тренинговой работе	ПК-2.1 ПК-2.2. ПК-3.1 ПК-3.2
3.3 Методы саморегуляции и во время					8	Поиск приемов самопомощи и релаксации	Проведение студентами тренинговых упражнений.	ПК-2.1 ПК-2.2. ПК-3.1

3.4 Постстрессовая саморегуляция			2	1,9	Поиск арт-терапевтических техник.	Проведение арт-терапевтических упражнений	ПК-2.1 ПК-2.2. ПК-3.1 ПК-3.2
Итого по разделу			4	25,9			
Итого за семестр	4		8	67,6		зачет с оценкой	
Итого по дисциплине	4		8	67,6		зачет с оценкой	

5 Образовательные технологии

В ходе освоения курса предусмотрено использование следующих форм обучения, а.и. коммуникативно-информационные технологии (использование мультимедиа), диалоговые технологии (использование диспутов и дискуссий на практических занятиях), технологии учебно-поисковой деятельности (поиск информации с последующей презентацией результатов в виде докладов, рефератов, сообщений), кейс-метод (анализ конкретных ситуаций по результатам диагностики в группе).

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Представлено в приложении 1.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Представлены в приложении 2.

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины(модуля)

а) Основная литература:

1. Мадоян, М. А. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения : учебное пособие / М.А. Мадоян, С.М. Мадоян. – Москва : ИНФРА-М, 2023. – 138 с. –(Высшее образование). - ISBN 978-5-16-111866-5. - Текст : электронный. - URL:<https://znanium.ru/catalog/product/2086364> (дата обращения: 15.01.2025). – Режим доступа: по подписке.

2. Мадоян, М. А. Психология стрессоустойчивого поведения в схемах и рисунках : учебное пособие / М.А. Мадоян, С.М. Мадоян. – Москва : ИНФРА-М, 2025. – 185 с. – (Высшее образование). – DOI 10.12737/2108600. - ISBN 978-5-16-019327-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2108600> (дата обращения: 01.04.2025). – Режим доступа: по подписке.

3. Нестерова, О. В. Управление стрессами : учебное пособие / О. В. Нестерова. -Москва : Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012. -(Университетская серия). - ISBN 978-5-4257-0032-2. - Текст : электронный. - URL:<https://znanium.com/catalog/product/451386> (дата обращения: 15.01.2025). – Режим доступа: по подписке.

б) Дополнительная литература:

Управление и регулирование конфликтами и стрессами в организациях : учебное пособие [для вузов] / Н. Р. Балынская, С. В. Коптякова, Е. Г. Зиновьева, Д. А. Яковлев ; Магнитогорский гос. технический ун-т им. Г. И. Носова. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2020. - 1 CD-ROM. - ISBN 978-5-9967-1768-2. - Загл. с титул.экрана. - URL: <https://host.megaprolib.net/MP0109/Download/MObject/2700> (дата обращения: 5.06.2023). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

в) Методические указания:

Методические указания для студентов по подготовке к учебной и научно-исследовательской работе. Сост. Е.В. Олейник, С.Н. Испулова, С.А. Бурилкина. Магнитогорск: Изд-во Магнитогорск. гос. техн. ун-та им. Носова, 2019. 46с

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно	бессрочно

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И.Носова	https://host.megaprolib.net/MP0109/Web
Российская Государственная библиотека. Каталоги	https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного	URL:https://elibrary.ru/project_risc.asp

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

- Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (доска, мультимедийный проектор, экран);
- Помещения для самостоятельной работы обучающихся (персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета).

Приложение 1

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Примерная тематика докладов (рефератов)

1. Научный и практический вклад Г. Селье в исследование проблемы стресса.
2. Проблема профессионального стресса в российской психологической науке.
3. Проблема профессионального стресса в иностранной психологии.
4. Сравнительный теоретико-методологический анализ концепций стресса.
5. Основные подходы к моделированию профессионального стресса.
6. Модель положительного стресса.
7. Посттравматическое стрессовое расстройство.
8. Использование комплекса специальных физических упражнений для повышения стрессоустойчивости человека.
9. Использование аутогенной тренировки для профилактики стрессовых расстройств.
10. Здоровый образ жизни как фактор профилактики стрессовых расстройств у персонала организации.
11. Физиологические последствия профессионального стресса.
12. Психологические последствия профессионального стресса.
13. Психологическая характеристика типологии людей, подверженных профессиональному стрессу.
14. Особенности феномена эмоционального выгорания.
15. Особенности модели стресса у студентов.
16. Проблема стресса в полных и неполных семьях: сравнительный психологический анализ.
17. Проблема стресса у молодых и пожилых людей: сравнительный психологический анализ.
18. Стрессовые сценарии в организациях с интенсивными личностными коммуникациями.
19. Базовые техники саморегуляции психических состояний в коммуникативном стрессе.
20. Профессиональный стресс достижения: психологический аспект.
21. Основные источники стрессов для руководителей организации.
22. Феномен профессионального стресса «белых воротничков».
23. Основные подходы к управлению производственным стрессом.
24. Взаимосвязь стресса и конфликта в организации.
25. Методы психологической диагностики профессионального стресса: поиски, достижения, перспективы.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие внутренние факторы оказывают влияние на выбор стратегий и приемов, при помощи которых человек проживает трудную жизненную ситуацию?
2. Гендерные особенности преодолевающего поведения.
3. Возрастные особенности преодолевающего поведения.
4. Семейные и профессиональные факторы преодолевающего поведения.
7. Как особенности образа мира человека влияют на выбор стратегий и техник поведения человека в трудной жизненной ситуации?

Практические задания для студентов

1. Подготовка презентаций на темы: "Способы реагирования на стресс (кролик, лев, вол)", "Влияние темперамента на поведение человека в стрессовой ситуации", "Личностные черты, обуславливающие повышенную стрессоустойчивость"
2. Составить таблицу "Влияние вегетативной нервной системы на состояние внутренних органов человеческого тела".

3. Подготовка презентаций на темы: "Способы реагирования на стресс (кролик, лев, вол)", "Влияние темперамента на поведение человека в стрессовой ситуации", "Личностные черты, обуславливающие повышенную стрессоустойчивость".

4. Составить таблицы "Стратегии стресс-менеджмента: уход от проблемы, изменение проблемы, изменение отношение к проблеме".

5. Проведение проективных тестов: «Дерево», «Человек под дождем», «Не дайте человеку упасть», «Дерево в бурю» и составление психологического паспорта.

6. Составить алгоритм действий при ожидании стресса в будущем; алгоритм действий при ожидании стресса в настоящем.

7. Подбор упражнений на формирование позитивного мышления. Подбор дыхательных техник. Подбор упражнений для аутогенной тренировки, мышечной релаксации.

8. Организация и проведение психодиагностического исследования в малой группе респондентов, оформление схемы, логики и выводов исследования, выполнение расчетно-графических работ (количественная и качественная обработка полученных результатов исследования), составление прогноза, рекомендаций.

Методики: Определение стрессоустойчивости и социальной адаптации (Холмс и Раге), Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (А.Г.Маклаков и С.В.Чермянин), Преодоление трудных жизненных ситуаций (В. Янке, Г. Эрдманн), Опросник качества жизни Всемирной организации здравоохранения (ядерный модуль) ВОЗКЖ-100, Методика «Прогноз», Копинг-тест (Лазарус), Тест Жизнестойкость (Д.А. Леонтьев и Е.И. Рассказова), Шкала «Накопление эмоционально-энергетических зарядов» В.В. Бойко.

Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Код индикатора	Индикатор достижения компетенций	Оценочные средства
ПК-2 Способен планировать и выполнять психопрофилактическую и коррекционно-развивающую работу, в том числе, работу по восстановлению и реабилитации		
ПК-2.1	Разрабатывает программы психопрофилактической и коррекционно-развивающей работы	Вопросы к зачету 1. Основные сферы изучения стресса в психологических исследованиях. 2. Стресс и адаптация. 3. Уровни адаптации и формы проявлений адаптации на личностном и поведенческом уровнях. 4. Стресс и здоровье человека. 5. История развития исследований стресса в психологии и психологии. Основные этапы. 6. Классическая концепция стресса Г. Селье. 7. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития. 8. Физиологический и психологический стресс, различия в механизмах формирования. 9. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. 10. Основные классы диагностических методов, примеры конкретных методик. 11. Роль организации в снижении стресса. 12. Стрессы в профессиональной деятельности «человек-человек»/руководителя. 13. Стресс персонала. 14. Стресс руководителя. 15. Синдром эмоционального выгорания. 16. Индивидуальная стратегия и тактика устойчивого поведения 17. Теоретические подходы к проблеме профессионального стресса 18. Роль организации в снижении стресса. 19. Взаимосвязь диагностической и психопрофилактической направленности работы как одна из современных технологий стресс-менеджмента. 20. Общая классификация методов борьбы со стрессом. 21. Понятие «психологическое здоровье». 22. Стресс как результат дисбаланса между требованиями среды и ресурсами человека. 23. Профилактика стрессов в деловой деятельности. 24. Разработка коммуникационной стратегии стрессового предприятия. 25. Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в

		ладных условиях. 26. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы). 27. Управление временем. 28. Ситуационный подход к проблеме стресса. 29. Визуализация как метод саморегуляции и управления. 30. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека. Практические задания для студентов 1. Сын и невестка, собираясь устроить вечеринку у себя в квартире, сообщают матери (свекрови), которая живет с ними вместе, что они ей купили путевку в дом отдыха на два дня. Мать не имеет желания ехать и не понимает причины «обрушившейся» на нее заботы и настойчивости детей. Реакция на данное сообщение и характер предпринимаемых действий. 2. Находящейся на отдыхе в Китае 32-летней женщине «доброжелатели» сообщают о том, что ее муж привел в дом постороннюю молодую девушку, каждый вечер они возвращаются веселые, с цветами, шампанским. К тому же он перестал ходить на работу. Реакция на данное сообщение и характер предпринимаемых действий: 3. Сотруднику фирмы (52 года) по продаже автомобилей, который проработал в ней 24 года, сообщают, что с ним расторгнут договор, и он с сегодняшнего дня уволен. Директор организации отказывается от встречи с ним и каких-либо объяснений. Коллеги советуют тут же разобраться, в чем дело, подливают масла в огонь, выражают возмущение по поводу происходящего. Реакция на данное сообщение и характер предпринимаемых действий. 4. Сын возвращается вечером домой в нетрезвом виде с подружкой и сообщает родителям, что он отчислен из института (с платного факультета), и требует предпринять какие-либо действия для получения отсрочки от армии. Реакция на данное сообщение и характер предпринимаемых действий.
ПК-2.2	Использует современные	1. Проблема управление стрессом.

	методы и технологии для решения психопрофилактических и коррекционно-развивающих задач	2. Критика как важное коммуникативное средство руководителя. 3. Стресс в профессиональной деятельности. 4. Стресс и надежность деятельности. 5. Профессиональный стресс и здоровье человека. 6. Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях. 7. Современные стресс-факторы в профессиональной среде. 8. Роль профессионального здоровья в деятельности личности. 9. Стресс и пограничные состояния. 10. Отличительные черты профессионального стресса. 11. Профилактика профессионального стресса. 12. Роль субъективного образа ситуации и факторов когнитивной оценки в развитии стрессовых реакций. 13. Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса. 14. Понятие стратегий избегания/преодоления стресса (копинг-механизмы). 15. Проблема стресса в жизни современного человека. 16. Основные сферы изучения стресса в традиционных психологических исследованиях. 17. Стресс и адаптация. 18. Преодоление стресса как ресурс развития профессионала. 19. Профессиональный стресс в творческой деятельности. 20. Преодоление стресса как ресурс развития профессионала. 21. Особенности выбора стратегий поведения в трудных профессиональных ситуациях 22. Современные технологии управления стрессом 23. Тайм-менеджмент как инструмент организационного развития. 24. Корпоративный тайм-менеджмент: философия и технология 25. Методы профилактики и коррекции стресса 26. Антистрессовый стиль работы и руководства. 27. Основные подходы к борьбе со стрессом. 28. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса в профессиональной деятельности.
--	---	--

		29. Ситуационный подход к проблеме Практические задания для студентов 1.Сотрудник (46 лет), зам. начальника отдела, узнает, что его начальник, уходя на повышение, пригласил на свое место новичка – молодого мужчину (28 лет, 2 года работы в сфере иностранного бизнеса), только что приехавшего из стажировки в Гарвардской школе бизнеса. Ранее была договоренность, что это место займет его заместитель. Заместитель и начальник были друзьями, работали вместе давно, со времени образования компании. Задание для выполнения в подгруппах. Тренер разбивает группу на две подгруппы: первая подгруппа должна обсудить и перечислить все возможные адаптивные формы поведения заместителя в этой ситуации, а вторая подгруппа – дезадаптивные. 2.Главному бухгалтеру крупной консалтинговой фирмы позвонили во время важного совещания из детского сада и сообщили, что ее шестилетний сын находится в больнице с травмой головы. Реакция на данное сообщение и характер предпринимаемых действий.
--	--	--

Код индикатора	Индикатор достижения компетенций	Оценочные средства
ПК-3 Способен осуществлять психологическое консультирование, направленное на оказание психологической помощи отдельным лицам и социальным группам по актуальным проблемам, в том числе, попавшим в трудную жизненную ситуацию		
ПК-3.1	Оценивает проблему и планирует психологическое воздействие в рамках психологического консультирования, направленного на	Вопросы к зачету 1. Основные сферы изучения стресса в прикладных психологических исследованиях. 2. Стресс и адаптация. 3. Уровни адаптации и формы проявлений адаптации на личностном и поведенческом уровнях. 4. Стресс и здоровье человека. 5. История развития исследований стресса в физиологии и психологии. Основные этапы. 6. Классическая концепция стресса Г. Селье. 7. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития. 8. Физиологический и психологический стресс.

		ичия в механизмах формирования. 9. Комплексный подход к анализу проявлений сса. 10. Основные классы диагностических методов. еры конкретных методик. 11. Роль организации в снижении стресса. 12. Стрессы в профессиях овек-человек»руководителя. 13. Стресс персонала. 14. Стресс руководителя. 15. Синдром эмоционального выгорания. 16. Индивидуальная стратегия и тактика ссоустойчивого поведения 17. Теоретические подходы к проблеме фессионального стресса 18. Роль организации в снижении стресса. 19. Взаимосвязь диагностической и филактической направленности работы как основа еменных технологий стресс-менеджмента. 20. Общая классификация методов борьбы со ссом. 21. Понятие «психологическое здоровье». 22. Стресс как результат дисбаланса между ованиями среды и ресурсами человека. 23. Профилактика стрессов в деловом общении. 24. Разработка коммуникационной стратегии стского предприятия. 25. Организационные формы использования дов профилактики и управления стрессом в ладных условиях. 26. Стратегии преодоления стресса инг-механизмы). 27. Управление временем. 28. Ситуационный подход к проблеме стресса. 29. Визуализация как метод саморегуляции и ровления. 30. Критерии оценки влияния стресса на здоровье века. 1. Проблема управление стрессом. 2. Критика как важное коммуникативное умение водителя. 3. Стресс в профессиональной деятельности. 4. Стресс и надежность деятельности. 5. Профессиональный стресс и здоровье человека. 6. Основные сферы изучения стресса в современных ологических исследованиях. 7. Современные стресс-факторы в фессиональной среде. 8. Роль профессионального здоровья в деятельности ости. 9. Стресс и пограничные состояния. 10. Отличительные черты профессионального
--	--	---

		сса. 11. Профилактика профессионального стресса. 12. Роль субъективного образа ситуации и факторов когнитивной оценки в развитии стрессовых реакций. 13. Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса. 14. Понятие стратегий совладания/преодоления стресса (копинг- механизмы). 15. Проблема стресса в жизни современного общества. 16. Основные сферы изучения стресса в прикладных психологических исследованиях. 17. Стресс и адаптация. 18. Преодоление стресса как ресурс развития профессионала. 19. Профессиональный стресс в управленческой деятельности. 20. Преодоление стресса как ресурс развития профессионала. 21. Особенности выбора стратегий поведения в различных профессиональных ситуациях 22. Современные технологии управления стрессов 23. Тайм-менеджмент как инструмент организационного развития. 24. Корпоративный тайм-менеджмент: философия и методология 25. Методы профилактики и коррекции стресса 26. Антистрессовый стиль работы и руководства. 27. Основные подходы к борьбе со стрессом. 28. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса в профессиональной деятельности. 29. Ситуационный подход к проблеме стресса.
ПК-3.2	Применяет методы и технологии психологического консультирования, направленные на оказание психологической помощи отдельным лицам и социальным группам по актуальным проблемам, в том числе, попавшим в трудную жизненную ситуацию	Практические задания для студентов 1. Сын и невестка, собираясь устроить вечеринку у себя в квартире, сообщают матери (свекрови), которая живет с ними вместе, что они ей купили путевку в дом отдыха на два дня. Мать не имеет желания ехать и не понимает причины «обрушившейся» на нее заботы и настойчивости детей. Реакция на данное сообщение и характер предпринимаемых действий. 2. Находящейся на отдыхе в Китае 32-летней женщине «доброжелатели» сообщают о том, что ее муж привел в дом постороннюю молодую девушку, каждый вечер они возвращаются веселые, с цветами, шампанским. К тому же он перестал ходить на работу. Реакция на данное сообщение и характер предпринимаемых действий: 3. Сотруднику фирмы (52 года) по продаже

		автомобилей, который проработал в ней 24 года, сообщают, что с ним расторгнут договор, и он с сегодняшнего дня уволен. Директор организации отказывается от встречи с ним и каких-либо объяснений. Коллеги советуют тут же разобраться, в чем дело, подливают масла в огонь, выражают возмущение по поводу происходящего. Реакция на данное сообщение и характер предпринимаемых действий. 4. Сын возвращается вечером домой в нетрезвом виде с подружкой и сообщает родителям, что он отчислен из института (с платного факультета), и требует предпринять какие-либо действия для получения отсрочки от армии. Реакция на данное сообщение и характер предпринимаемых действий.
--	--	---