



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



СВЕРЖДАЮ

Директор ИГО

Л.Н. Санникова

06.06.2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

***УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ И РАЗВИТИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ***

Направление подготовки (специальность)

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль/специализация) программы

Начальное образование и организация воспитательной работы

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения

очная

Институт/ факультет

Кафедра ПИЛОТЫ

Курс 1-4 по выбору студента

Семестр 2-7 по выбору студента

Магнитогорск

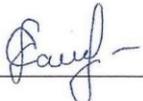
2025 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125)

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

Зав. кафедрой  О.П. Степанова

Рабочая программа одобрена методической комиссией  
06.02.2025 г. протокол № 6

Председатель  Л.Н. Санникова

Согласовано:

Зав. кафедрой Педагогического образования и документоведения

 С.С. Великанова

Рабочая программа составлена:

доцент кафедры Психологии, канд. пед. наук  Д.А. Хабибулин

Рецензент:

доцент кафедры СРиППО, канд. пед. наук  Г.В. Слепухина

## 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 \_\_\_\_\_

---

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

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

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

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

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

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

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

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

### **1 Цели освоения дисциплины (модуля)**

Развитие компетенций управления стрессом и повышения стрессоустойчивости, а также способности управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

### **2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина Управление стрессом и развитие стрессоустойчивости входит в часть учебного плана формируемую участниками образовательных отношений образовательной программы.

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

Персональная эффективность

Учебная - ознакомительная практика

Противодействие негативным методам социальной инженерии

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

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

Эффективный тайм-менеджмент

Психологическое благополучие личности

Школа эффективного общения

Противодействие манипуляциям

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

В результате освоения дисциплины (модуля) «Управление стрессом и развитие стрессоустойчивости» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
УК-6.1	Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей
УК-6.2	Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста
УК-6.3	Оценивает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста

#### 4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 зачетных единиц 36 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 18,1 акад. часов;
- аудиторная – 18 акад. часов;
- внеаудиторная – 0,1 акад. часов;
- самостоятельная работа – 17,9 акад. часов;
- в форме практической подготовки – 0 акад. час;

Форма аттестации - зачет

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. 1. Управление стрессом и развитие стрессоустойчивости								
1.1 Стресс как и биологическая психологическая категория.				2	2	Самостоятельное изучение учебной и научно-практической литературы. Составление глоссария. Подготовка к решению практических задач.	Конспекты. Тест по теме.	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3
1.2 Основные подходы к нейтрализации стресса.				2	2	Самостоятельное изучение учебной и научно-практической литературы. Составление глоссария. Подготовка к решению практических задач.	Конспекты. Тест по теме.	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3
1.3 Ресурсы стрессоустойчивости.				2	2	Самостоятельное изучение учебной и научно-практической литературы. Составление глоссария. Подготовка к решению	Конспекты. Тест по теме.	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3

						практических задач.		
1.4 Программа развития стрессоустойчивости.				12	11,9	Самостоятельное изучение учебной и научно - практической литературы. Решение практических задач при взаимодействии с группой.	Рефлексия.	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3
Итого по разделу				18	17,9			
Итого за семестр				18	17,9		зачёт	
Итого по дисциплине				18	17,9		зачет	

## 5 Образовательные технологии

В процессе освоения дисциплины предполагается использовать следующие интерактивные формы проведения занятий на основе технологии развивающего образования, проблемного обучения и игрового обучения: творческие задания, тестирование, дискуссии, метод case-study (анализ конкретных ситуаций), тренинги, письменные аналитические работы, коллоквиум, сетевой информационный образовательный ресурс.

Выбранные технологии служат для приобретения умений и навыков речевой деятельности, как в общекультурном, так и в профессиональном плане. Они дают возможность проверить альтернативные решения.

Новые знания вводятся через проблемный вопрос или задачу. При этом процесс познания приближается к исследовательской деятельности. Содержание проблемы раскрывается путем поиска ее решения или суммирования и анализа традиционных и современных точек зрения.

## 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. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562959> (дата обращения: 15.01.2025).

2. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16913-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/561139> (дата обращения: 15.01.2025).

3. 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: 15.01.2025). – Режим доступа: по подписке.

### б) Дополнительная литература:

1. Психология стресса и стрессоустойчивость поведения : учебное пособие [для вузов] / составитель О. П. Степанова ; Магнитогорский гос. технический ун-т им. Г. И. Носова. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2019. - 1 CD-ROM. - ISBN 978-5-9967-1723-1. - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://host.megaprolib.net/MP0109/Download/MObject/2676> (дата обращения: 15.01.2025). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

2. 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: 15.01.2025). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

### в) Методические указания:

1. Самостоятельная работа студентов вуза : практикум / составители: Т. Г. Неретина, Н. Р. Уразаева, Е. М. Разумова, Т. Ф. Орехова ; Магнитогорский гос. технический ун-т им. Г. И. Носова. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2019. - 1 CD-ROM. - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://host.megaprolib.net/MP0109/Download/MObject/2391> (дата обращения: 15.01.2025). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

### г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
7Zip	свободно распространяемое ПО	бессрочно
LibreOffice	свободно распространяемое ПО	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяемое ПО	бессрочно
Браузер Mozilla Firefox	свободно распространяемое ПО	бессрочно
Браузер Yandex	свободно распространяемое ПО	бессрочно

### Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

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

### 9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: Доска, мультимедийный проектор, экран.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся: компьютерные классы; читальные залы библиотеки; персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования:

Стеллажи для хранения учебно-наглядных пособий и учебно-методической документации

**Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

**Практическое занятие 1. Стресс как биологическая и психологическая категория.**

Вопросы для обсуждения:

Основные понятия: стресс, стрессоры, стрессоустойчивость.

Стресс и стрессовые ситуации.

Классическая концепция стресса Г. Селье.

Физиологические проявления стресса.

Эмоциональные проявления стресса.

Теории и модели стресса.

**Практическое занятие 2. Основные подходы к нейтрализации стресса.**

Вопросы для обсуждения:

Подходы к нейтрализации стресса.

Методы регуляции стресса.

Алгоритм управления стрессом.

Способы саморегуляции психического состояния во время стресса.

Копинг-поведение и стресс.

Копинг-стратегии в стрессовой ситуации.

Организационные и индивидуальные аспекты управления стрессами.

Диагностика стрессоустойчивости и синдромов стресса.

**Практическое занятие 3. Ресурсы стрессоустойчивости.**

Вопросы для обсуждения:

Характеристики деятельности, выполняемой в условиях стресса.

Повышение стрессоустойчивости: средства и методы.

Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства.

Методы непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, средства мульти-медиа, методы психологической саморегуляции состояний, методика идеомоторных движений «ключ», суггестивные воздействия). Тип личности по реакции реагирования на стресс.

**Практическое занятие 4. Программа развития стрессоустойчивости.**

Предлагаемая программа включает в себя необходимый объем развивающих занятий по вопросам теории и практики формирования стрессоустойчивости.

Программа ориентирована на освоение инструментов взаимодействия с партнерами по взаимодействию (коллегами по работе, учебе), через развитие стрессоустойчивости. В режиме реализации программы участники учатся управлять ежедневным развитием стрессоустойчивости, закрепляют полученные знания и навыки для их использования в повседневной жизни, определяют способ эффективного управления стрессом.

Цель программы: повышение стрессоустойчивости участников программы.

Задачи программы:

1. Развитие компетенций осознания и вербализации своих представлений о стрессе, определении своего отношения к данному феномену. Выявление субъективных трудностей, переживаемых членами группы в настоящий момент, и личных ресурсов противостояния стрессовым ситуациям, приобретение новых способов снятия стрессового состояния;

2. Выявление индивидуального стиля выхода из стрессовой ситуации, формирование уверенного поведения сотрудников, формирование партнерских отношений, расширение поведенческого репертуара каждого участника;

3. Эмоциональная зарядка, развитие умения понимать свое эмоциональное состояние и выражать его вербально и невербально.

4. Выработка стратегии эффективного поведения в типичных или часто повторяющихся профессионально трудных ситуациях; обучение отслеживанию своего эмоционального состояния в ситуациях профессионального стресса.

5. Формирование навыков стрессоустойчивости и способов эффективного управления стрессом. Обучение действовать в условиях стресса, не теряя способностей концентрировать внимание на проблеме.

Принципы и правила коррекционно-развивающей работы:

1. Принцип учета специфики конкретной аудитории: состава группы, целей обучения на тренинге участников группы, уровня мотивации обучения и т. д. Этот принцип подчеркивает важность определения специфики участника и, по возможности, проведения предварительной диагностики, чтобы оценить уровень мотивации, степень актуальности проблем и глубину проработки вопросов, с которыми приходят участники.

2. Принцип единства диагностики и коррекции. В процессе коррекционно-развивающей работы необходимо осуществлять мониторинг динамики и эффективности её реализации. Успешная коррекционно-развивающая деятельность основывается на глубоком диагностическом анализе.

3. Принцип чередование теоретического и практического материала. Принцип сочетания теоретического и практического материала. Как и в любом другом формате обучения, тренинг по стрессоустойчивости предполагает, что участники имеют различный уровень подготовки, и многие из них обладают значительным опытом в обучении.

4. Принцип конфиденциальности, согласно которому вся информация, полученная в процессе реализации коррекционно-развивающей программы, должна оставаться закрытой и не подлежит раскрытию.

5. Принцип уважения к окружающим. Если чьи-то взгляды, мнения не совпадают со взглядами и мнениями других участников, к ним необходимо относиться с уважением.

#### **Содержание программы тренинга развития стрессоустойчивости:**

- Занятие 1. Знакомство. стрессы в нашей жизни
- Занятие 2. Тайм-менеджмент
- Занятие 3. Личность и стресс
- Занятие 4. Методы и техники саморегуляции
- Занятие 5. Релаксация как метод саморегуляции
- Занятие 6. Повышение адаптационных и мобилизационных возможностей в условиях дискомфорта. завершение.

#### **Занятие 1. ЗНАКОМСТВО. СТРЕССЫ В НАШЕЙ ЖИЗНИ**

Упражнения проводится на выбор ведущего, в зависимости от настроения группы.

1. Представление ведущего.
2. Правила группы.
3. Игра — знакомство «Презентация».
4. Выявление запроса участников.
5. Упражнение «Я и стресс».
6. Мини-лекция «Что такое стресс».
7. Мини-дискуссия «Плюсы и минусы стресса».
8. Игра «Построиться по росту».
9. Мини-лекция «Фрустрация».
10. Упражнение «Новый начальник».
11. Упражнение «Стресс в моей жизни».
12. Упражнение «Доверяющее падение».
13. Упражнение «Виды стрессов».
14. Упражнение «Два на два, или Новый Юлий Цезарь».
15. Упражнение «Инвентаризация стрессов».
16. Игра «Темп».
17. Обобщающее упражнение. Рефлексия

## **Занятие 2. ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ**

Упражнения проводятся на выбор ведущего, в зависимости от настроения группы.

1. Мини-лекция «Тайм-менеджмент».
2. Упражнение «Прививка от выгорания».
3. Мини-лекция «Правила передачи и принятия критики».
4. Упражнение «Достойный ответ».
5. Упражнение «Минута» [Ананьев, 2007].
6. Упражнение «Делу время — потехе час».
7. Упражнение «Поглотители времени».
8. Упражнение «Гардероб».
9. Обобщающее упражнение.
10. Обратная связь.

## **Занятие 3. ЛИЧНОСТЬ И СТРЕСС**

1. Упражнение «Тропа эмоций».
2. Мини-лекция «Как справиться со своими эмоциями».
3. Упражнение «Я злюсь, когда...».
4. Упражнение «Выкинь свои проблемы».
5. Упражнение «Устойчивость».
6. Обобщающее упражнение «Реклама - Лекарство от стресса».
7. Игра-приветствие «Я сегодня вот такой...».
8. Мини-лекция «Ресурс стрессоустойчивости».
9. Упражнение «Вы не поверите, что...».
10. Упражнение «Рисуем кошку».
11. Мини-лекция «Цель».
12. Упражнение «Цель».
13. Мини-лекция «Модель управления стрессом Дж. Гринберга. Позитивное мышление».
14. Упражнение «Игры со стыдом».
15. Мини-лекция «Темперамент и стресс».
16. Упражнение «Темперамент и стресс».
17. Рефлексия

## **Занятие 4. МЕТОДЫ И ТЕХНИКИ САМОРЕГУЛЯЦИИ**

1. Упражнение-разминка «Повтори движение».
2. Мини-лекция «Методы саморегуляции».
3. Упражнение «Стрессовая реактивность».
4. Мини-лекция «Осанка».
5. Упражнение «Стена».
6. Упражнение «Тряпичная кукла».
7. Упражнение «Вешалка».
8. Мини-лекция «Дыхание — основа всех методов релаксации».
9. Упражнение «Нижнее дыхание».
10. Упражнение «Полное дыхание».
11. Упражнение «Контроль дыхания».
12. Мини-лекция «Медитация».
13. Упражнение «Медитация».
14. Мини-лекция «Визуализация как метод саморегуляции и оздоровления».
15. Упражнение «Рисунок по кругу».
16. Рефлексия

## **Занятие 5. РЕЛАКСАЦИЯ КАК МЕТОД САМОРЕГУЛЯЦИИ**

1. Упражнение «Запомни 12 слов».

2. Упражнение «Термометр».
3. Упражнение «Вулкан».
4. Упражнение «Кто самый спокойный?».
5. Упражнение «Аутогенная нейтрализация».
6. Упражнение «Цветное дыхание».
7. Мини-лекция «Релаксация как метод саморегуляции».
8. Упражнение «Расслабление через напряжение».
9. Упражнение «Лицо релаксанта».
10. Мини-лекция «Методы самовнушения».
11. Упражнение «Символ спокойствия».
12. Обобщающее упражнение «Карта группы» (К. Фопель).

### **Занятие 6. ПОВЫШЕНИЕ АДАПТАЦИОННЫХ И МОБИЛИЗАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ В УСЛОВИЯХ ДИСКОМФОРТА. ЗАВЕРШЕНИЕ.**

1. Упражнение «Круг могущества».
2. Упражнение «Подарок».
3. Упражнение «Клубок».
4. Упражнение «Соковыжималка».
5. Рефлексия.

#### **Фонд тестовых заданий по дисциплине:**

1. Что из перечисленного является основным признаком стресса?
  - a) Повышение уровня гормонов кортизола и адреналина
  - b) Увеличение концентрации внимания на рутинных задачах**
  - c) Снижение частоты сердечных сокращений
  - d) Повышение аппетита
  - e) Стабильное эмоциональное состояние
2. Какой метод управления стрессом основан на осознанности и контроле дыхания?
  - a) Аутотренинг
  - b) Медитация
  - c) Дыхательные практики**
  - d) Физическая активность
  - e) Релаксация мышц
3. Какой тип стресса считается положительным и мотивирующим?
  - a) Дистресс
  - b) Хронический стресс
  - c) Эустресс**
  - d) Острый стресс
  - e) Посттравматический стресс
4. Общий адаптационный синдром – это
  - a) состояние утомления
  - b) болезненное состояние организма
  - c) патологическое состояние организма
  - г) неспецифическая ответная реакция организма на воздействие извне**
5. Автор концепции «Общего адаптационного синдрома»
  - a) З. Фрейд
  - б) Г. Селье**
  - в) И.П. Павлов
  - г) А.Р. Лурия

6. Стимул, вызывающий стрессовую реакцию, называется...
- а) ориентировочным рефлексом
  - б) стрессором**
  - в) условным рефлексом
  - г) мотивацией
7. Что из перечисленного НЕ является этапом стрессовой реакции по Гансу Селье?
- а) Стадия тревоги
  - б) Стадия сопротивления
  - в) Стадия истощения
  - д) Стадия восстановления**
  - е) Все варианты верны
8. Какой из перечисленных способов НЕ относится к техникам релаксации?
- а) Прогрессивная мышечная релаксация
  - б) Медитация
  - в) Визуализация
  - д) Прослушивание спокойной музыки
  - е) Бег трусцой**
9. Какой из перечисленных факторов повышает уровень стрессоустойчивости?
- а) Высокая тревожность
  - б) Отсутствие поддержки со стороны окружающих
  - в) Развитие навыков эмоционального интеллекта**
  - д) Избегание ответственности
  - е) Чрезмерная самокритика
10. Какой из перечисленных методов помогает справиться с хроническим стрессом?
- а) Регулярное употребление кофеина
  - б) Изоляция от общества
  - в) Ведение дневника для анализа эмоций**
  - д) Игнорирование проблем
  - е) Увеличение рабочей нагрузки
11. Какой стадии нет в общем адаптационном синдроме:
- а) тревоги
  - б) сопротивляемости (адаптации)
  - в) истощения
  - г) сна**
12. Негативный тип стресса, с которым организм не в силах справиться, подрывает здоровье, иммунную систему и может привести к тяжелым заболеваниям, называется:
- а) стрессор;
  - б) эустресс (эвстресс);
  - в) дистресс;**
  - г) напряжение.
13. Какое определение стресс-менеджмента вы считаете правильным?
- а) Стресс-менеджмент — это управление состоянием влияния одного объективного субъекта на другой субъективный объект.

**б) Стресс-менеджмент — это управление состоянием психики, умение предотвратить появление стресса или хотя бы минимизировать его влияние на здоровье.**

в) Стресс-менеджмент — это наука об управлении здоровым коллективом единомышленников.

г) Стресс-менеджмент — это управление здравым смыслом в общем хаосе современного менеджмента.

14. Какая основная задача организации для управления стрессом в рабочем коллективе? Выберите 1 правильный вариант.

а) Чтобы сотрудник меньше выходил на больничный.

б) Нет таких задач. Каждый должен заботиться о себе сам.

**в) Формирование благоприятного организационного климата. Антистрессовая поддержка сотрудников.**

г) Физическая активность сотрудников. Производственная гимнастика.

15. Что определяет «Пирамида Б. Франклина»? Укажите верный вариант

а) Стоимость жизни в данном конкретном регионе.

**б) План построения своей собственной жизни. Определение жизненных целей.**

в) Такой пирамиды в Египте нет.

г) Определяет Конституцию и декларацию о правах Соединенных Штатов Америки.

16. Каковы причины стресса на работе? Выберите один неверный вариант.

**а) Многочисленные корпоративы и дни рождения.**

б) Невозможность самому принимать решения.

в) Стычки с руководителями и коллегами.

г) Отсутствие помощи коллег.

17. Выберите один верный метод самомотивации.

а) Каждодневное самобичивание.

**б) Журнал «Успехов».**

в) Высокая заработная плата.

г) Благодарность руководства.

18. Какие три уровня мозга управляют нашим поведением?

а) Рациональный, эмоциональный, стереотипный

б) Логический, практический, лимбический

**в) Рептильный, лимбический, новейший**

г) Древнейший, средний, новейший.

19. Эмоциональный интеллект – это умение ...

а) распознавать и управлять своими эмоциями

б) понимать намерения, мотивацию и желания других людей

**в) способность распознавать и управлять эмоциями других людей**

г) **Все три предыдущих пункта.**

20. Чувство эмпатии – это способность ...

А) сочувствовать другим людям, попавшим в сложную ситуацию

**Б) воспринимать внутренний мир другого, с его эмоциями и отношением к событию**

В) диагностировать эмоции другого человека в отношении к-л событий

Г) любить и быть любимым с близким тебе человеком

21 Базовые эмоции человека:

- А) радость, печаль, удивление.
- Б) страх, интерес отвращение.
- В) радость, злость, интерес.
- Г) все взятое вместе п.п. а, б, в**

22. Какой форме проявления стресса относится нарушение концентрации внимания:  
а) к поведенческой; б) к эмоциональной; **в) к интеллектуальной;** г) к физиологической.

23. Какой форме проявления стресса относится головная боль:  
а) к поведенческой; б) к эмоциональной; в) к интеллектуальной; **г) к физиологической**

24. К какой форме проявления стресса относится снижение самооценки:  
а) к поведенческой; **б) к эмоциональной;** в) к интеллектуальной; г) к физиологической

25. Стандартная интерпретация покраснения лица (иной раз пятнами) при стрессовой реакции: это, скорее всего:

- а) радость воодушевление; **б) гнев, сильный стыд,** в) озабоченность, задумчивость;
- г) расслабленность, медитация.

26. Приподнятые брови, как правило, говорят о:

- а) страхе или удивлении;** б) гневе, стыде, в) радости; г) печали.

27. Выберите правильный ответ

В каждом вопросе может быть один правильный ответ

28. К физическому методу снятия стресса относится?

- А) Консультации.
- Б) акупунктура.**
- В) закаливание.

29. Какой из перечисленных факторов НЕ относится к внешним источникам стресса?

- а) Конфликты на работе
- б) Финансовые трудности
- в) Социальная изоляция
- д) Высокие требования к себе
- е) Шумовое загрязнение**

30. Какой метод помогает развить стрессоустойчивость через изменение мышления?

- а) Физические упражнения
- б) Йога
- в) Когнитивно-поведенческая терапия**
- д) Правильное питание
- е) Массаж

31. Какой из перечисленных гормонов называют "гормоном стресса"?

- а) Инсулин
- б) Серотонин
- в) Допамин
- д) Кортизол**
- е) Окситоцин

## **Методические указания к самостоятельной работе**

Изучение теоретической части дисциплин призвано не только углубить и закрепить знания, полученные на аудиторных занятиях, но и способствовать развитию у обучающихся творческих навыков, инициативы и организовать свое время.

Самостоятельная работа при изучении дисциплин включает:

- чтение обучающимися рекомендованной литературы и усвоение теоретического материала дисциплины;
- знакомство с Интернет-источниками;
- подготовку к различным формам контроля;
- подготовку ответов на вопросы по различным темам дисциплины в той последовательности, в какой они представлены.

Планирование времени, необходимого на изучение дисциплин, обучающимся лучше всего осуществлять весь семестр, предусматривая при этом регулярное повторение материала. Материал, законспектированный на занятиях, необходимо регулярно прорабатывать и дополнять сведениями из других источников литературы, представленных не только в программе дисциплины, но и в периодических изданиях. При изучении дисциплины сначала необходимо по каждой теме прочитать рекомендованную литературу и составить краткий конспект основных положений, терминов, сведений, требующих запоминания и являющихся основополагающими в этой теме для освоения последующих тем курса. Для расширения знания по дисциплине рекомендуется использовать Интернет-ресурсы; проводить поиски в различных системах и использовать материалы сайтов, рекомендованных преподавателем.

## **Рекомендации по работе с литературой**

Умение работать с литературой – важный фактор успешности учебной деятельности студента и, вместе с тем, показатель его развития как субъекта познания. Отсюда необходимые рекомендации по работе с психолого-педагогической литературой (в печатном или электронном виде):

- при выборе источника теоретического материала надо исходить из основных понятий по теме, чтобы точно знать, что конкретно искать в том или ином издании (см. аннотацию к книге).
- для более глубокого усвоения и понимания материала следует читать не только имеющиеся в тексте определения или теоретические представления, но и примеры.
- в процессе чтения важно осознавать, в рамках какого психолого-педагогического подхода или направления изложена проблема. Это позволит прийти к пониманию вопроса на более высоком уровне обобщения.
- чтобы получить объемные и системные представления по теме, нужно посмотреть несколько работ (возможно альтернативных) по данному вопросу.
- не следует конспектировать весь текст, относящийся к рассматриваемой проблеме, так как такой подход не дает возможности осознать материал. Необходимо выделить и законспектировать только основные положения, позволяющие выстроить логику ответа на вопросы интересующей темы.
- в целях самоконтроля по усвоению материала можно выполнить задания по данной теме (в конце параграфа или раздела книги).

## **Рекомендации по подготовке презентации средствами MS Power Point**

В электронном варианте презентация должна содержать следующие слайды:

1. Титульный слайд (тема, автор, руководитель)
2. Оглавление (в виде гиперссылок)
3. Введение
4. Цель и задачи
5. Изложение основных вопросов темы реферата
6. Словарь терминов (глоссарий)
7. Используемая литература (ссылки на литературу, сайты)

## 8. Заключение

В распечатанном варианте презентация должна состоять:

- титульного листа, на котором указывается тема, автор, руководитель;
- из 15 слайдов (минимум).

В презентации должны использоваться:

- объекты различного типа (изображения, графические схемы, таблицы, диаграммы, управляющие кнопки, гиперссылки, нумерация слайдов и т.д.);
- эффекты анимации;
- музыкальное сопровождение;
- гармонично подобранные цвета слайдов (цветовые схемы);
- полная, достоверная и актуальная информация слайдов;
- серьезный подход к содержанию слайдов.

### **Методические рекомендации по подготовке к зачету**

Подготовка к зачету и его результативность также требует умения оптимально организовывать свое время. Идеально, если студент ознакомился с основными представлениями и понятиями в аудиторном процессе изучения дисциплины. Тогда подготовка к зачету по контрольным вопросам позволит систематизировать материал и глубже его усвоить.

Работу лучше начинать с распределения предложенных контрольных вопросов по разделам и темам курса.

Затем необходимо выяснить наличие теоретических источников (хрестоматия, учебники, монографии).

При чтении материала следует выделять основные понятия и определения, можно их законспектировать. Выделение опорных понятий дает возможность систематизировать представления по дисциплине и, соответственно, результативнее подготовиться к зачету.

Успешный ответ на зачетный вопрос предполагает процесс продумывания логики изложения материала по каждому вопросу, запоминание примеров.

«Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации»

а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:

<b>УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</b>		
УК-6.1	Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей	<p><b>Перечень теоретических вопросов:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные понятия: стресс, стрессоры, стрессоустойчивость.</li> <li>2. Роль стресса в трудовой деятельности человека.</li> <li>3. Стресс и стрессовые ситуации. Динамика стрессовых ситуаций.</li> <li>4. Виды стресса: хронический стресс, острый стресс, физиологический стресс, психологический стресс.</li> <li>5. Классическая концепция стресса Г. Селье.</li> </ol> <p><b>Перечень практических вопросов:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методы снижения уровня стресса в коллективе.</li> <li>2. Методы повышения стрессоустойчивости: естественные биоритмы организма, режимы труда и отдыха.</li> <li>3. Диагностика стрессоустойчивости и синдромов стресса.</li> <li>4. Повышение стрессоустойчивости: средства и методы.</li> </ol> <p><b>Комплексные задания:</b></p> <p>Задание 1. 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.</p>
УК-6.2	Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста	<p><b>Перечень теоретических вопросов:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тип личности по реакции реагирования на стресс.</li> <li>2. Физиологические проявления стресса.</li> <li>3. Эмоциональные проявления стресса.</li> <li>4. Факторы стресса: организационные факторы, внутриорганизационные факторы, личные факторы.</li> <li>5. Основные подходы к нейтрализации стресса.</li> </ol> <p><b>Перечень практических вопросов:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и</li> </ol>

		<p>вспомогательные средства.</p> <p>2. Методы непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, средства мульти-медиа, методы психологической саморегуляции состояний, методика идеомоторных движений «ключ», суггестивные воздействия).</p> <p>3. Физические способы снятия стресса: дыхательные упражнения, релаксация, конструирование позитивных состояний.</p> <p><b>Комплексные задания:</b></p> <p>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».</p> <p>Задание 2. Упражнения, направленные на развитие навыков антистрессового дыхания «Осознание дыхания», «Нижнее дыхание», «Полное дыхание».</p> <p>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».</p>
УК-6.3	Оценивает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста	<p><b>Перечень теоретических вопросов:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Копинг-поведение и стресс.</li> <li>2. Копинг-стратегии в стрессовой ситуации.</li> <li>3. Организационные и индивидуальные аспекты управления стрессами.</li> <li>4. Антистрессовый образ жизни.</li> <li>5. Управление временем.</li> </ol> <p><b>Перечень практических вопросов:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Практика устранения стрессовых ситуаций в современных организациях.</li> <li>2. Методы регуляции стресса.</li> <li>3. Алгоритм управления стрессом.</li> <li>4. Способы саморегуляции психического состояния во время стресса.</li> <li>5. Методы профилактики стрессовых ситуаций.</li> </ol> <p><b>Комплексные задания:</b></p> <p>Задание 1. Упражнения, направленные на развитие навыков прогрессивной релаксации</p>

		<p>Е. Джейкобсона  Задание 2. Упражнения, направленные на развитие навыков самовнушения по методу Э.Куэ  Задание 3. Упражнения, направленные на отработку навыков рационального мышления с использованием модели ABC А.Эллис.</p>
--	--	---

**б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:**

Промежуточная аттестация по дисциплине включает теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний, и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и владений, проводится в форме зачета.

Зачет с оценкой по данной дисциплине проводится в устной форме по билетам, каждый из которых включает 1 теоретический и 1 практический вопросы и одно комплексное задание.

Критерии оценивания знаний студентов (в соответствии с формируемыми компетенциями и планируемыми результатами обучения):

– на оценку «зачтено» – студент должен показать оптимальный уровень знаний не только на уровне воспроизведения и объяснения информации, но и интеллектуальные навыки решения проблем и задач, нахождения уникальных ответов к проблемам, оценки и вынесения критических суждений;

– на оценку «не зачтено» – студент не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.