



**Частное учреждение высшего образования  
«Институт государственного администрирования»**

---

**Кафедра педагогического образования, специальной психологии и  
дефектологии**

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе

 П.Н. Рузанов

«28» мая 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И ПРОФИЛАКТИКА  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ»**

**Направление подготовки:**

**44.03.01 «Психолого-педагогическое образование»**

**профиль:**

**«Психология и социальная педагогика»**

**Квалификация – бакалавр**

**Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная**

Москва 2024 г.

Рабочая программа дисциплины **«Психология стресса и профилактика профессионального выгорания»** составлена на основании требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат, от 22 февраля 2018 г. № 121, для обучающихся по направлению подготовки **44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»**.

Разработчик:

К.псих.н. Царькова Л.В.

**РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА**

на заседании кафедры

Педагогического образования, специальной

психологии и дефектологии

«23» мая 2024 г., протокол № 5

Л.В. Царькова

---

(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
2. Место учебной дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы	5
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	6
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий	6
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	9
6. Методические указания по оформлению разных форм отчетности самостоятельной работы	11
7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)	16
8. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	17
9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	19
10. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы	20
11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)	21
12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)	22
13. Программное обеспечение (комплект лицензионного программного обеспечения)	23

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)

Процесс изучения данной дисциплины (модуля) направлен на формирование следующих компетенций и индикаторов их достижения, а также результатов обучения, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций:

Код и наименование компетенций	Коды и индикаторы достижения компетенций	Коды и результаты обучения
<p><b>ПК-8.</b> Способен осуществлять психолого-педагогический мониторинг индивидуального развития и образовательной деятельности в группе детей младшего школьного возраста</p>	<p>ПК-8.4. Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способами осуществления психолого-педагогического мониторинга индивидуального развития и образовательной деятельности педагогов в группе детей младшего школьного возраста;</li> <li>- способами формирования рекомендации по организации психолого-педагогической коррекции педагогов в группе детей младшего школьного возраста, направленных на профилактику профессионального выгорания;</li> <li>- технологиями психолого-педагогической коррекции педагогов в группе детей младшего школьного возраста на основе данных психолого-педагогического мониторинга.</li> </ul>	<p>РОВ ПК-8.4.</p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способами осуществления психолого-педагогического мониторинга индивидуального развития и образовательной деятельности педагогов в группе детей младшего школьного возраста;</li> <li>- способами формирования рекомендации по организации психолого-педагогической коррекции педагогов в группе детей младшего школьного возраста, направленных на профилактику профессионального выгорания;</li> <li>- технологиями психолого-педагогической коррекции педагогов в группе детей младшего школьного возраста на основе данных психолого-педагогического мониторинга.</li> </ul>

## 2. Место учебной дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Б1.В.ДВ.03.02. Дисциплина «Психология стресса и профилактика профессионального выгорания» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений, программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование».

Освоение дисциплины базируется на знаниях полученных при прохождении дисциплин «Введение в профессию», «Социальная

психология», «Психология общения», «Основы вожатской деятельности» и др. Знания, умения и навыки, полученные в ходе изучения дисциплины, должны использоваться обучающимися на всех этапах обучения в вузе при освоении различных дисциплин учебного плана, подготовке рефератов, контрольных, курсовых и выпускных квалификационных работ; в процессе последующей профессиональной деятельности, при решении прикладных задач.

*Целью* дисциплины является формирование у обучающихся системных представлений о стрессе, его причинах, проявлениях и его последствиях; формирование умений применять психологические методы диагностики и коррекции стресса и предотвращения синдрома профессионального выгорания.

*Задачи* изучения дисциплины:

- формирование представлений о различных теоретических подходах к проблеме стресса и профессионального выгорания;
- познакомить с основными причинами, феноменами, свойствами, закономерностями развития и проявления стресса, влияние стресса на поведение, деятельность и психическое здоровье личности;
- сформировать навыки управления стрессом, применяемых по отношению к себе и по отношению к другим людям;
- формировать умения разрабатывать и организовывать мероприятия по профилактике профессионального выгорания;
- формирование навыков самостоятельного изучения специальной литературы;

### **3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных единицы (ЗЕ), 108 академических часов.

<b>Виды учебной работы</b>	<b>очная форма обучения</b>	<b>очно-заочная обучения</b>	<b>заочная форма обучения</b>
<b>Общая трудоемкость дисциплины (в часах)</b>	<b>144</b>	<b>144</b>	<b>144</b>
<b>Аудиторная работа (в часах):</b>	<b>68</b>	<b>48</b>	<b>12</b>
Лекции (Л)	32	24	6
Практические занятия (ПЗ)	34	24	6
<b>Самостоятельная работа (СР) (в часах):</b>	<b>49</b>	<b>69</b>	<b>123</b>
<b>Контроль</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>9</b>
<b>Форма итогового контроля по дисциплине</b>	<b>экзамен</b>	<b>экзамен</b>	<b>экзамен</b>

### **4. Содержание и трудоёмкость дисциплины (модуля), структурированные по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных**

## занятий

### Очная форма обучения

Наименование разделов и тем (модулей)	Виды учебной работы и трудоемкость (в часах)					Оценочные средства	Результаты обучения
	Общее к-во часов	Контактная работа			СР		
		Всего часов	Л	ПЗ			
Тема 1.1 Введение в стрессологию. Актуальные проблемы стрессологии	6	4	2	2	2	Реферат	РОВ ПК-8.4.
Тема 1.2. Стресс: основные теоретические, методологические и методические подходы	8	6	4	2	2	Реферат	РОВ ПК-8.4.
Тема 1.3. Стрессоустойчивость	6	5	2	3	1	Сообщение	РОВ ПК-8.4.
Тема 1.4. Влияние различных факторов на преодоление стресса	10	5	4	1	5	Тестирование	РОВ ПК-8.4.
Тема 1.5. Стрессовые ситуации жизне деятельности	8	4	2	2	4	Тестирование	РОВ ПК-8.4.
Тема 1.6. Технологии и техники преодоления стресса	10	6	2	4	4	Доклад	РОВ ПК-8.4.
Тема 1.7. Стресс и межличностное общение	6	4	2	2	2	Эссе	РОВ ПК-8.4.
Тема 2.1. Научно-методические основы активного социально-психологического обучения	8	5	2	3	3	Реферат	РОВ ПК-8.4.
Тема 2.2. Социально-психологические тренинговые методы	10	5	2	3	5	Реферат	РОВ ПК-8.4.
Тема 2.3. Характеристика эмоционального выгорания как результата стресса	10	5	2	3	5	Тестирование	РОВ ПК-8.4.
Тема 2.4. Эмоциональное выгорание как невротический синдром	6	5	2	3	1	Тестирование	РОВ ПК-8.4.
Тема 3.1 Профилактика эмоционального выгорания: характеристика	10	5	2	3	5	Тестирование	РОВ ПК-8.4.
Тема 3.2. Технологии проведения тренинга	10	5	2	3	5	Реферат	РОВ ПК-8.4.
Тема 3.3. Организационные особенности проведения социально-психологического тренинга	9	4	2	2	5	Реферат	РОВ ПК-8.4.
Экзамен	27						
<b>Всего по курсу часов:</b>	<b>144</b>	<b>68</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>49</b>		

### Очно-заочная форма обучения

Наименование разделов и тем (модулей)	Виды учебной работы и трудоемкость (в часах)					Оценочные средства	Результаты обучения
	Общее к-во часов	Контактная работа			СР		
		Всего часов	Л	ПЗ			

Тема 1.1 Введение в стрессологию. Актуальные проблемы стрессологии	6	2	-	2	4	Реферат	РОВ ПК-8.4.
Тема 1.2. Стресс: основные теоретические, методологические и методические подходы	8	4	2	2	4	Реферат	РОВ ПК-8.4.
Тема 1.3. Стрессоустойчивость	6	4	2	2	2	Сообщение	РОВ ПК-8.4.
Тема 1.4. Влияние различных факторов на преодоление стресса	10	4	2	2	6	Тестирование	РОВ ПК-8.4.
Тема 1.5. Стрессовые ситуации жизнедеятельности	8	2	-	2	6	Тестирование	РОВ ПК-8.4.
Тема 1.6. Технологии и техники преодоления стресса	10	4	2	2	6	Доклад	РОВ ПК-8.4.
Тема 1.7. Стресс и межличностное общение	6	4	2	2	2	Эссе	РОВ ПК-8.4.
Тема 2.1. Научно-методические основы активного социально-психологического обучения	8	4	2	2	4	Реферат	РОВ ПК-8.4.
Тема 2.2. Социально-психологические тренинговые методы	10	4	2	2	6	Реферат	РОВ ПК-8.4.
Тема 2.3. Характеристика эмоционального выгорания как результата стресса	10	4	2	2	6	Тестирование	РОВ ПК-8.4.
Тема 2.4. Эмоциональное выгорание как невротический синдром	6	4	2	2	2	Тестирование	РОВ ПК-8.4.
Тема 3.1 Профилактика эмоционального выгорания: характеристика	10	4	2	2	6	Тестирование	РОВ ПК-8.4.
Тема 3.2. Технологии проведения тренинга	10	4	2	2	6	Реферат	РОВ ПК-8.4.
Тема 3.3. Организационные особенности проведения социально-психологического тренинга	9	2	2	-	7	Реферат	РОВ ПК-8.4.
Экзамен	27						
<b>Всего по курсу часов:</b>	<b>144</b>	<b>48</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>69</b>		

### Заочная форма обучения

Наименование разделов и тем (модулей)	Виды учебной работы и трудоемкость (в часах)					Оценочные средства	Результаты обучения
	Общее к-во часов	Контактная работа			СР		
		Всего часов	Л	ПЗ			
Тема 1.1 Введение в стрессологию. Актуальные проблемы стрессологии	10	1	1	-	9	Реферат	РОВ ПК-8.4.
Тема 1.2. Стресс: основные теоретические, методологические и методические подходы	10	1	1	-	9	Реферат	РОВ ПК-8.4.
Тема 1.3. Стрессоустойчивость	9	-	-	-	9	Сообщение	РОВ ПК-8.4.
Тема 1.4. Влияние различных факторов на преодоление стресса	10	1	-	1	9	Тестирование	РОВ ПК-8.4.
Тема 1.5. Стрессовые ситуации жизнедеятельности	8	1	-	1	7	Тестирование	РОВ ПК-8.4.

Тема 1.6. Технологии и техники преодоления стресса	10	1	1	-	9	Доклад	РОВО ПК-8.4.
Тема 1.7. Стресс и межличностное общение	8	-	-	-	8	Эссе	РОВО ПК-8.4.
Тема 2.1. Научно-методические основы активного социально-психологического обучения	10	1	1	-	9	Реферат	РОВО ПК-8.4.
Тема 2.2. Социально-психологические тренинговые методы	10	1	-	1	9	Реферат	РОВО ПК-8.4.
Тема 2.3. Характеристика эмоционального выгорания как результата стресса	10	1	1	-	9	Тестирование	РОВО ПК-8.4.
Тема 2.4. Эмоциональное выгорание как невротический синдром	10	1	1	-	9	Тестирование	РОВО ПК-8.4.
Тема 3.1 Профилактика эмоционального выгорания: характеристика	10	1	-	1	9	Тестирование	РОВО ПК-8.4.
Тема 3.2. Технологии проведения тренинга	10	1	-	1	9	Реферат	РОВО ПК-8.4.
Тема 3.3. Организационные особенности проведения социально-психологического тренинга	10	1	-	1	9	Реферат	РОВО ПК-8.4.
Экзамен	9						
<b>Всего по курсу часов:</b>	<b>144</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>123</b>		

## Содержание разделов и тем дисциплины

### Раздел 1. Теоретические основы стрессологии

#### *Тема 1.1 Введение в стрессологию. Актуальные проблемы стрессологии*

Причины актуальности появления науки изучающей стресс. История возникновения понятия стресс. Уолтер Кеннон и Ганс Селье, как ключевые ученые в истории возникновения стрессологии. Главная роль реакции «борьбы или бегства» и неспецифической реакции организма. Исследования в области взаимосвязи стресса и различных заболеваний (А. Т. У. Симеонс, Стюард Вульф, Лоуренс ЛеШан, Джорж Энджел и другие). Основные цели, задачи стрессологии. Основные пути развития стрессологии.

#### *Тема 1.2. Стресс: основные теоретические, методологические и методические подходы*

Различные определения стресса. Психофизиология стресса. Физиологические и психологические стрессы. Функциональные, эмоциональные, поведенческие, когнитивные проявления стресса. Концепция адаптационного синдрома Г. Селье (раскрытие фаз стресса). Стратегии ухода от стресса. Раскрытие понятий дистресс, аустресс. Стресс и болезни (психосоматические, иммунной системы, конкретные заболевания). Постстрессовые расстройства и необходимость реабилитационной помощи.



### ***Тема 1.3. Стрессоустойчивость***

Факторы, влияющие на индивидуальную переносимость стресса. Интенсивность и продолжительность стресса. Влияние жизненных утверждений и установок. Взаимосвязь темперамента и характера на стрессоустойчивость. Персональный стрессовый профиль. Взаимосвязь возраста, профессии, окружения, духовности на уровень стрессоустойчивости.

### ***Тема 1.4. Влияние различных факторов на преодоление стресса***

Роль защитных механизмов в преодолении стресса. Иерархия и виды защитных механизмов с точки зрения осознанности и эффективности. Преодоление как стили восприятия. Роль когнитивных процессов в преодолении стресса. Роль личностных и социальных факторов в процессе преодоления стресса. Виды ресурсов и их роль в регуляции процесса преодоления стресса.

### ***Тема 1.5. Стрессовые ситуации жизнедеятельности***

Стрессовые ситуации в сфере труда. Рабочий, профессиональный, организационный стресс. Экстремальные ситуации. Помощь в экстремальных ситуациях. Преодоление трудных жизненных ситуаций. Ресурсы преодоления стрессовых ситуаций жизнедеятельности. Совладание. Л.И.Анцыферова о стратегиях совладания с жизненными трудностями. Концепция Ф.Е.Василюка о преодолении жизненных трудностей. Психопрофилактика в ситуациях стресса.

### ***Тема 1.6. Технологии и техники преодоления стресса***

Медитация: определение, цели, физиологические и психологические эффекты, способы и разновидности. Аутогенная тренировка и визуализация: определение, цели, физиологические и психологические эффекты, способы и разновидности. Прогрессивная релаксация: определение, цели, физиологические и психологические эффекты, определение зажима, способы. Другие релаксационные техники.

### ***Тема 1.7. Стресс и межличностное общение***

Общение без стресса теоретические и методические подходы. Разрешение конфликтных ситуаций как преодоление стресса в общении. Алгоритмы разрешения межличностных конфликтов. Технологии управления стрессом в ситуациях межличностного общения. Приемы саморегуляции в процессе межличностного общения. Арттерапия в профилактике стресса.

## **Раздел 2. Тренинг как методика активного социально-психологического обучения по преодолению стресса**

### ***Тема 2.1. Научно-методические основы активного социально-психологического обучения***

История развития научных взглядов на активное социально-психологическое обучение за рубежом и в России. Понятие об активном социально-психологическом обучении. Понятия «активность», «активное обучение», «социально-психологическое обучение», «групповая динамика», «межличностные отношения», «межличностная ситуация». Общая характеристика методов активного социально-психологического обучения. Классификация методов активного обучения. Основные принципы активного социально-психологического обучения. Методы психологического воздействия и их место в социально-психологическом обучении.

### ***Тема 2.2. Социально-психологические тренинговые методы***

Понятие о социально-психологических тренинговых методах. Особенности использования социально-психологического тренинга. Классификация социально-психологических тренингов. Механизмы воздействия социально-психологического тренинга на участников. Эффективность социально-психологического тренинга.

Краткая историческая справка о дискуссионных методах обучения. Дискуссионные методы активного обучения: назначение, классификация, психологический механизм воздействия. Методика подготовки и проведения групповой дискуссии в учебно-воспитательном процессе. Разбор, подведение итогов дискуссии. Правила ведения дискуссии.

### ***Тема 2.3. Характеристика эмоционального выгорания как результата стресса***

Причины, симптомы, диагностика и лечение эмоционального выгорания. Провоцирующие факторы. Классификация. Клинические проявления. Особенности течения у представителей определенных профессий. Постановка диагноза и терапия. Профилактические меры.

Эмоциональное выгорание как своеобразная реакция организма человека на длительное воздействие профессиональных стрессов, проявляющаяся в умственном, физическом и психоэмоциональном истощении. Механизм психологической защиты на стрессы, возникающие в трудовой сфере.

Причины выгорания: отсутствие контроля над выполняемой работой, низкая заработная плата, повышенная ответственность, слишком монотонная и неинтересная работа, высокое давление со стороны руководства. Образ жизни. Перфекционизм, пессимизм, желание выполнять свои обязанности без посторонней помощи, стремление контролировать абсолютно все.

### ***Тема 2.4. Эмоциональное выгорание как невротический синдром***

Динамическая модель Е. Хартмана и Б. Перлмана. Первая стадия. На этой стадии патологии человек испытывает напряженность, которая может быть вызвана его неудовлетворением собственными профессиональными

качествами или несоответствием работы ожиданиям и желаниям;

Вторая стадия. Этот этап сопровождается стрессом и его типичными проявлениями;

Третья стадия. Возникают аффективно-когнитивные, поведенческие, а также физиологические реакции;

Четвертая стадия. На этом этапе эмоциональное выгорание выступает в качестве многогранного переживания хронического стресса, проявляясь как психологическое и физическое истощение и переживание собственного неблагополучия.

«Медовый месяц» Изначальный энтузиазм работника под воздействием постоянных стрессовых ситуаций постепенно снижается, а работа начинает казаться все менее интересной

«Нехватка топлива» Появляются первые признаки эмоционального выгорания; апатия, нарушения сна, повышенная утомляемость. Работник трудится менее продуктивно, начинает дистанцироваться от собственных профессиональных обязанностей

Хронические проявления Хроническая раздражительность, синдром хронической усталости, подавленность протекают на фоне ухудшения физического состояния (снижение иммунитета, обострение хронических заболеваний и т.д.)

Хронические патологии. Психологические симптомы.

«Пробивание стены» Проблемы физического и психологического плана обостряются настолько, что возможно развитие тяжелых, угрожающих жизни состояний

Клинические проявления эмоционального выгорания условно делятся на три обширные группы: физические поведенческие и психологические. В первую группу входят такие симптомы, как синдром хронической усталости, проявления астении, головные боли, нарушения со стороны пищеварительной системы, потеря или стремительный набор массы тела, нарушения сна, артериальная гипертензия, тремор конечностей, тошнота, одышка, боли в сердце и т.д.

### **Раздел 3. Организация тренинга по профилактике стресса и эмоционального выгорания**

#### ***Тема 3.1 Профилактика эмоционального выгорания: характеристика***

Профилактические меры. Профилактика синдрома для представителей профессий группы риска. Расслабляющий ритуал. Медитация, прослушивание любимой музыки и т.п. Психологическое здоровье человека. Правильное питание, регулярные физические нагрузки, ЗОЖ.

Правило «нет». «Технологический» перерыв. Творчество. Профилактика профессиональных стрессов как важная задача для руководителей. Демонстрация карьерных перспектив, грамотная система поощрений, внесение разнообразия в деятельность подчиненных, проведение совместных праздников, поддержание дружественной атмосферы в коллективе.

### ***Тема 3.2. Технологии проведения тренинга***

Игра как психолого-педагогическое явление. Определение, характеристика, функции игры как психолого-педагогического явления. Классификация игровых методов активного обучения. Ролевые игры - особенности, основные признаки. Операциональные игры – особенности, основные признаки. Специфика использования игровых методов активного социально-психологического обучения.

Ролевые игры: характеристика метода. Сущность метода. Особенности использования метода. Процедура подготовки и проведения ролевой игры. Подведение итогов ролевой игры. Примеры сценариев ролевых игр. Непосредственное проведение одной или нескольких ролевых игр со студентами.

Деловая игра: характеристика метода

Сущность метода. Особенности использования метода. Психологические механизмы воздействия деловой игры на личность и коллектив. Классификации деловых игр. Основные признаки деловой игры как технологии. Конструирование деловой игры. Структура игровой модели деловой игры. Методическое обеспечение деловой игры. Методика подготовки и проведения деловой игры в учебном процессе.

Понятие об организационно-деятельностной игре как методе активного социально-психологического обучения. Особенности использования организационно-деятельностной игры. Составные базовые технологии в организационно-деятельностной игре. Структура и особенности подготовки и проведения организационно-деятельностной игры.

### ***Тема 3.3. Организационные особенности проведения социально-психологического тренинга***

Сущность и организационные особенности проведения социально-психологического тренинга. Требования к ведущему тренинга. Методика проведения и этапы тренинга. Правила тренинга. Использование базовых методов тренинга. Использование психотехнических (психогимнастических) упражнений и групповой дискуссии как методов проведения тренинга. Примерные модели проведения тренинга.

## **5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Успешное освоение дисциплины предполагает активное, творческое участие обучающихся путем планомерной, повседневной работы.

### ***Общие рекомендации***

Обучение предполагает изучение содержания дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций и практических занятий/семинаров. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм

работы обучающихся.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание уделяя целям и задачам, структуре и содержанию курса.

Следует обратить внимание на список основной и дополнительной литературы, которая имеется в локальной информационно-библиотечной системе Института, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет». Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

#### *Работа с конспектом лекций*

Просмотрите конспект сразу после занятий. Отметьте материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания. Попытайтесь найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю.

Каждую неделю отводите время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам и тестам.

#### *Выполнение практических заданий*

На первом занятии получите у преподавателя тематику практических заданий на текущий семестр и методические рекомендации.

Перед выполнением практических заданий изучите теорию вопроса, предполагаемого к исследованию, ознакомьтесь с руководством по соответствующей работе и подготовьте протокол проведения работы, в который занесите название и цели работы.

При подготовке и работе во время проведения практических занятий следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к практическому занятию заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия.

Работа во время проведения практического занятия включает несколько моментов:

- консультирование обучающихся преподавателями с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач;

- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной тематики.

Обработка, обобщение полученных результатов работы проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). В результате

оформляется индивидуальный отчет. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждому практическому занятию. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачету. При получении неудовлетворительных результатов обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю работу до проведения промежуточной аттестации.

#### *Семинарские занятия*

Следует разумно организовывать работу по подготовке к семинарскому занятию. К теме каждого семинара даётся определённый план, состоящий из нескольких вопросов, рекомендуется список литературы, в том числе, и обязательной. Работу следует начинать с прочтения рекомендованных глав из различных учебников, ознакомиться с остальной рекомендованной литературой. Далее следует проанализировать информацию из каждого источника. Выводы из анализа должны делаться самостоятельно, хотя в науке не следует пренебрегать авторитетом знаменитых авторов, но следует помнить, что не все научные положения являются бесспорной истиной. Критическое отношение (конечно, обдуманное) является обязательным элементом научной аналитической работы.

Подготовьте ответы на каждый вопрос плана. Каждое положение ответа подтверждается (если форма семинара это предусматривает) выдержкой из документа. Подготовку следует отразить в виде плана в специальной тетради подготовки к семинарам.

Следует продумать ответы на так называемые «проблемно-логические» задания. Каждое из этих заданий связано с работой по сравнению различных исторических явлений, обоснованием какого-либо тезиса, раскрытием содержания определённого понятия. Их следует продумать, а те, которые указаны преподавателем, можно выполнить как краткую письменную работу на одной – двух тетрадных страничках.

Если преподавателем поручено подготовить доклад или сообщение по какой-то указанной теме, то он готовится и в письменной и в устной форме (в расчете на 5-7 минут сообщения). После этого необходимо обсудить его на семинаре на предмет соответствия критериям: полнота, глубина раскрытия темы, самостоятельность выводов, логика развития мысли.

На семинарском занятии приветствуется любая форма вовлеченности: участие в обсуждении, дополнения, критика – всё, что помогает более полному и ясному пониманию проблемы.

Результаты работы на семинаре преподаватель оценивает и учитывает в ходе проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

#### *Курсовые работы*

Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а

также собственные взгляды на нее.

#### *Подготовка к экзамену (зачёту)*

К экзамену (зачёту) необходимо готовится целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. Попытки освоить дисциплину в период зачетно-экзаменационной сессии, как правило, показывают не слишком удовлетворительные результаты.

При подготовке к экзамену (зачёту) обратите внимание на защиту практических заданий на основе теоретического материала.

При подготовке к экзамену (зачёту) по теоретической части выделите в вопросе главное, существенное (понятия, признаки, классификации и пр.), приведите примеры, иллюстрирующие теоретические положения.

### **6. Методические указания по оформлению разных форм отчетности самостоятельной работы**

*1. Эссе* – одна из форм письменных работ, наиболее эффективная при освоении обязательных дисциплин и дисциплин части, формируемой участниками образовательных отношений. Роль этой формы контроля особенно важна при формировании универсальных компетенций выпускника, предполагающих приобретение основ гуманитарных, социальных и экономических знаний, освоение базовых методов соответствующих наук.

Написание эссе – это вариант творческой работы, в которой должна быть выражена позиция автора по избранной теме.

Эссе – прозаическое сочинение небольшого объема и свободной композиции, трактующее тему и представляющее попытку передать индивидуальные впечатления и соображения, так или иначе, с ней связанные.

Эссе – средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария соответствующей дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

Эссе должно содержать чёткое изложение сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария соответствующей дисциплины, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме. В зависимости от специфики дисциплины формы эссе могут значительно дифференцироваться. В некоторых случаях это может быть анализ собранных обучающимся конкретных данных по изучаемой проблеме, анализ материалов из средств массовой информации, подробный разбор предложенной преподавателем проблемы с развёрнутыми пояснениями и анализом примеров, иллюстрирующих изучаемую проблему и т.д.

Требования к эссе могут трансформироваться в зависимости от конкретной дисциплины, однако качество работы должно оцениваться по

следующим критериям: самостоятельность выполнения, способность аргументировать положения и выводы, обоснованность, четкость, лаконичность, оригинальность постановки проблемы, уровень освоения темы и изложения материала (обоснованность отбора материала, использование первичных источников, способность самостоятельно осмысливать факты, структура и логика изложения). Для подготовки эссе обучающемуся предоставляется список тем, список обязательной и дополнительной литературы, требования к оформлению.

*Структура эссе:*

1. Титульный лист.
2. План.
3. Введение с обоснованием выбора темы.
4. Текстовое изложение материала (основная часть).
5. Заключение с выводами по всей работе.
6. Список использованной литературы.

*2. Реферат.*

*Реферат* – форма письменной работы, которую рекомендуется применять при освоении дисциплин части, формируемой участниками образовательных отношений. Как правило, реферат представляет собой краткое изложение содержания научных трудов, литературы по определенной научной теме.

*Тему* реферата обучающиеся выбирают по желанию. Основной критерий выбора – учебно-научный и профессиональный интерес обучающегося.

*Цель* написания – более глубокий уровень освоения тематики дисциплины. Обучающемуся при написании реферата предстоит стать исследователем, взглянуть на проблему самостоятельно и, может быть, обнаружить, открыть для себя то, что оставалось ранее незамеченным.

*Структура* реферата включает следующие компоненты:

- титульный лист;
- содержание;
- введение;
- основную часть;
- заключение;
- список использованной литературы;
- приложения.

Во *введении* обосновывается актуальность выбранной темы и личный интерес автора к теме.

В *основной части* необходимо осветить те или иные стороны проблемы. Материал основной части рекомендуется излагать в форме параграфов. Вначале излагается теоретический материал: описываются рабочие термины, рассматриваются имеющиеся в научной литературе теоретические концепции, важные положения, аспекты. Затем приводятся фактические данные: наблюдения специалистов, наблюдения обучающегося. Хорошо, если удастся критически проанализировать и сопоставить теоретические и фактические



данные.

В *заключении* формулируются выводы, дается оценка проведенного анализа, изученного материала.

*Реферат* оформляется на электронном носителе, шрифт TimesNewRoman, размер – 14 pt, поля по 2 см с каждой стороны. Объем – 10-12 стр. Нумерация страниц – по центру внизу. Список использованных источников составляется в алфавитном порядке методом библиографического описания по ГОСТу. В случае использования материалов Интернет необходимо указывать электронные сайты.

В тексте реферата в случае использования цитат необходимо делать сноски с указанием библиографических данных и соответствующей страницы. Титульный лист оформляется в соответствии с образцами, предоставляемыми кафедрой.

### *3. Дискуссия (в режиме онлайн).*

Дискуссия является одной из важнейших форм образовательной деятельности, стимулирующей инициативность учащихся, развитие рефлексивного мышления. В основе дискуссии – метод обсуждения и разрешения спорных вопросов. В отличие от обсуждения как обмена мнениями, дискуссией называют обсуждение-спор, столкновение точек зрения, позиций и т.д. Дискуссия – равноправное обсуждение обучающимися (под руководством и с учетом планирования преподавателем) вопросов, на которых нет единого ответа в ходе освоения материала изучаемой дисциплины. Результатом дискуссии может быть общее соглашение, лучшее понимание, новый взгляд на проблему, совместное решение. В онлайн режиме обучающимся предлагается обсудить заявленную тему, найти способы профессионального поведения в той или иной ситуации. Преподаватель выполняет функции ведущего дискуссии. Он оценивает: активность каждого участника; степень владения знаниями каждого участника; оригинальность предлагаемых идей, решений.

### *4. Доклад (с презентацией)*

*Доклад* – вид самостоятельной работы, способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, приучает критически мыслить.

Главная особенность доклада заключается в том, что перед обучающимся стоит задача продемонстрировать своё ораторское искусство, умение в течение 5-7 минут кратко изложить основные положения изученного материала, быть готовым ответить на заданные вопросы.

Подготовка доклада требует большой самостоятельности и серьезной интеллектуальной работы. Она включает несколько этапов и предусматривает длительную, систематическую работу обучающихся и помощь педагогов по мере необходимости:

- составляется план доклада путем обобщения и логического построения материала доклада;
- подбираются основные источники информации;
- систематизируются полученные сведения путем изучения наиболее

важных научных работ по данной теме, перечень которых, возможно, дает сам преподаватель;

– делаются выводы и обобщения в результате анализа изученного материала, выделения наиболее значимых для раскрытия темы доклада фактов, мнений разных ученых и требования нормативных документов.

К докладу по укрупненной теме могут привлекаться несколько обучающихся, между которыми распределяются вопросы выступления.

Обычно в качестве тем для докладов преподавателем предлагается тот материал учебного курса, который не освещается в лекциях, а выносится на самостоятельное изучение. Поэтому доклады, сделанные на практических (семинарских) занятиях, с одной стороны, позволяют дополнить лекционный материал, а с другой, – дают преподавателю возможность оценить умения, обучающихся самостоятельно работать с учебным и научным материалом.

Построение доклада, как и любой другой письменной работы, традиционно включает три части: вступление, основную часть и заключение.

Во вступлении обозначается актуальность исследуемой в докладе темы, устанавливается логическая связь ее с другими темами.

В основной части раскрывается содержание рассматриваемого вопроса.

В заключении формулируются выводы, делаются предложения и подчеркивается значение рассмотренной проблемы.

Доклад может сопровождаться презентацией. *Презентация* – это документ или комплект документов, предназначенный для представления чего-либо (организации, проекта, продукта и т.п.). Цель презентации – донести до целевой аудитории полноценную информацию об объекте презентации в удобной форме.

При проведении практических (семинарских) занятий методом развернутой беседы по отдельным вопросам может выступить заранее подготовленное сообщение.

*Сообщения* отличаются от докладов тем, что дополняют вопрос фактическим или статистическим материалом.

Необходимо выразить свое мнение по поводу оставленных вопросов и построить свой ответ в логической взаимосвязи с уже высказанными суждениями.

Выполнения определенных требований к выступлениям обучающихся на практических (семинарских) занятиях являются одним из условий, обеспечивающих успех выступающих.

Среди них можно выделить следующие:

- 1) взаимосвязь выступления с предшествующей темой или вопросом;
- 2) раскрытие сущности проблемы;
- 3) методологическое значение исследуемого вопроса для профессиональной и практической деятельности.

##### *5. Курсовая работа*

*Курсовая работа* – задание, которое выполняется студентами в виде исследовательской работы. Курсовые работы выполняют по предметам, которые являются основными по специальности.

*Содержание* курсовой работы. Курсовая работа, как правило, включает *теоретическую* часть – изложение позиций и подходов, сложившихся в науке по данному вопросу, и *аналитическую* (практическую часть) – содержащую анализ проблемы на примере конкретной ситуации (на примере предприятия, социальной группы).

Курсовая работа в обязательном порядке содержит оглавление (содержание), введение, теоретический(ие) раздел(ы), практический(ие) раздел(ы), иногда проектную часть, в которой обучающийся отражает проект решения рассматриваемой проблемы, заключение, список литературы, и приложения по необходимости. Объем курсовой работы может варьироваться.

*Введение* должно быть выстроено по определенной структуре и должно содержать актуальность (должна раскрывать важность изучения рассматриваемой проблематики) исследования, цель (ожидаемый конечный результат исследования), задачи (этапы достижения цели) работы (это обычно делается в форме перечисления: *изучить, проанализировать, описать, выявить, исследовать, предложить* и т.д. Количество и содержание решаемых задач должно соответствовать названию и содержанию глав, параграфов), объект (событие, явление, предмет на который направленно исследование) и предмет (определенная часть, свойство, характеристика объекта) исследования, степень разработанности проблемы (анализ научной литературы по теме исследования. Здесь выявляются наиболее важные, дискуссионные вопросы изучаемой темы и наименее изученные аспекты проблемы), методологию исследования (теоретические разработки и практические методы, с помощью которых решались поставленные задачи), сведения о структуре исследования. Основное предназначение введения – это подготовка читателя к пониманию проблематики темы курсовой работы.

Объем введения не должен превышать 2 страницы.

В *основной* части раскрываются сущностные основы, структурные и динамические аспекты исследуемого явления или процесса, дается их теоретическое обоснование с широким использованием специальной литературы и статистических материалов.

Рассмотрение каждого вопроса завершается *выводом*, в котором дается управленческая оценка исследуемого вопроса, осуществляется логический переход к последующему изложению. Материал основной части должен быть связан с современными проблемами государственного (муниципального) управления в России. Объем основной части – до 20 страниц.

Основная часть курсовой работы, как правило, состоит из двух (трех) глав.

В первой главе рассматривается сущность и теоретические основы исследуемого явления или процесса (в частности, подходы изучению и точки зрения представителей различных школ и течений). Выявляются их предпосылки, условия развития, характеризуется структура (или классификация), анализируются показатели и их значимость.

Во второй главе характеризуются состояние, динамика, проблемы, а

также тенденции развития исследуемого явления или процесса (как правило, за последние несколько лет). Выявляются и оцениваются отклонения практики от теории, устанавливаются положительные и негативные тенденции, описываются способы устранения или ослабления их действия.

Содержание глав основной части должно точно соответствовать теме курсовой работы и полностью раскрывать ее.

В *заключении* подводятся итоги исследования, формулируются краткие, самостоятельные выводы по содержанию работы. Как правило, содержательный аспект заключения определяется поставленной в работе целью и сформулированными задачами. Здесь же отмечается практическая направленность и ценность работы, область ее настоящего или возможного будущего применения.

Важно доказать, что поставленные задачи решены и цель достигнута. Если проведенное исследование не достигло цели, необходимо отметить, насколько автору удалось приблизиться к решению данных задач и имеется ли возможность решить их полностью или частично.

Вывод в заключении не должен представлять собой механического суммирования резюме, содержащихся в конце глав. В заключении должен содержаться общий итог всего исследования, его конечный результат.

Рекомендуемый объем заключения – 2-3 страницы.

## **7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

Самостоятельная работа обучающихся включает следующие формы:

- аудиторная самостоятельная работа;
- внеаудиторная самостоятельная работа;
- творческая, в том числе научно-исследовательская работа.

Аудиторная самостоятельная работа обучающихся по данной дисциплине предусматривает:

- выполнение самостоятельных работ;
- выполнение контрольных и практических работ;
- решение задач теоретической и практической направленности;
- работу со справочной, методической и научной литературой;
- решение кейсов, деловые игры.

Основными видами самостоятельной работы обучающихся при изучении данной дисциплины являются:

- подготовка к аудиторным занятиям и выполнение заданий разного уровня сложности: к проблемным лекциям, семинарам, дискуссиям, коллоквиумам и т.п.;
- изучение отдельных тем или вопросов учебной дисциплины, составление конспектов, самоконтроль знаний;
- выполнение контрольных работ, контрольных домашних работ, творческих заданий;
- подготовка докладов, сообщений, рефератов, эссе, презентаций, и т.д.;

- выполнение тестовых заданий с использованием интернет-тренажеров;
- подготовка к участию в научных и научно-практических конференциях и семинарах.

Мероприятия, создающие предпосылки и условия для реализации самостоятельной работы, должны предусматривать обеспечение каждого обучающегося:

- методиками выполнения теоретических и практических (учебно-исследовательских и др.) работ;
- информационными ресурсами (справочники, учебные пособия, банки индивидуальных заданий, обучающие программы и т.д.);
- методическими материалами (указания, руководства, практикумы и т.п.);
- контролирующими материалами (тесты, компьютеризированное тестирование);
- консультациями;
- возможностью публичного обсуждения теоретических и/или практических результатов, полученных обучающимися самостоятельно (конференции, конкурсы).

## **8. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) – комплект методических материалов, нормирующих процедуры оценивания результатов обучения, т.е. установления соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям ОП ВО, рабочих программ дисциплин (модулей). ФОС предназначен для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

ФОС как система оценивания состоит из следующих основных частей:

1. Фонд оценочных средств: общая характеристика;
2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования:
  - 2.1. Компетенции с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины и индикаторы их достижения.
  - 2.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесённые с индикаторами достижения компетенций.
3. Паспорт фонда оценочных средств текущего контроля, соотнесённых с индикаторами достижения компетенций.
4. Виды текущего контроля, а также показатели и критерии их оценивания (по видам).
5. Содержание оценочных средств текущего контроля, соотнесённых с индикаторами достижения компетенций.
6. Содержание оценочных средств промежуточной аттестации, соотнесённых с индикаторами достижения компетенций.
7. Критерии оценивания результатов обучения промежуточной

аттестации по дисциплине.

8. Оценочные материалы для формирования диагностической работы в ходе самообследования.

ФОС является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины и оформлен как Приложение к рабочей программе дисциплины.

**Вопросы для подготовки к экзамену:**

1. Понятие стресса: его сущность и содержание.
2. Стрессор.
3. Суть дистресса.
4. Профессиональный стресс.
5. Феномен «стрессовая реактивность».
6. Общая характеристика концепции стрессовой реактивности.
7. Особенности информационного стресса.
8. Роль и значение Г.Селье в разработке проблемы стресса.
9. Когнитивная теория психологического стресса Р. Лазаруса и др.
10. Концепция стресса как комбинации стрессора и стрессовой реактивности по Дж. Мэйсон, Д. Гринбергу.
11. Особенности коммуникационного стресса.
12. Физиологический механизм стресса.
13. Суть философских аспектов проблемы стресса, выдвинутых Г.Селье.
14. Характеристика схемы развития стресс-реакции по Кассилю Г.Н
15. Адренокортикальный, соматотропный и тиреоидный пути стрессорных реакций человека.
16. Феномен «общий адаптационный синдром (ОАС)».
17. Природа и признаки физиологического стресса.
18. Природа и признаки психологического стресса.
19. Особенности эмоционального стресса.
20. Характеристика психологического подхода к стрессу.
21. Когнитивно-отношенческая теории эмоций и преодоления стресса Р.Лазаруса.
22. Характеристика феномена «преодоление» в стрессе как «непосредственной двигательной реакции» и «временного облегчения».
23. Возрастные и гендерные особенности стрессовой реактивности.
24. Взаимосвязи физиологических функций и психологических характеристик стресса.
25. Основные положения теории функциональных систем Анохина П.К. применительно к стрессу.
26. Особенности концепции преодоления стресса Р.Лазаруса.
27. Специфические механизмы эмоционального стресса (Судаков К.В.).
28. Суть непосредственной двигательной реакции и форм ее проявления - подготовительные защитные меры, агрессия, пассивное избегание.

29. Суть феномена «временное облегчения» и его механизма психологической защиты: перемещения, отрицания, интеллектуализации.
30. Раскройте возможные источники стресса в процессе трудовой деятельности.
31. Профессиональные стрессоры, варианты их классификации.
32. Психологические особенности людей, подверженных стрессу.
33. Влияние стресса на возникновение психологической и физиологической патологии.
34. Посттравматическое стрессовое расстройство.
35. Отличие стресса от нагрузки и кризиса.
36. Стресс преодолевающего поведения.
37. Почему личные жизненные события являются факторами стресса?
38. Как пользоваться Шкалой Холмса Т. И Ричарда Р. для оценки стрессоустойчивости?
39. Цикл развития профессионального стресса.
40. Опишите обобщенную модель профессионального стресса.
41. Раскройте кратко суть Системы оценки профессионального стресса по OSEG(Occupational Stress Evaluation Grid).
42. Понятие хронического стресса и «выгорания» (физиологического и психологического).
43. Краткая характеристика и примеры «эмоционального выгорания» в некоторых профессиях.
44. Возможные негативные последствия стресса в служебной деятельности.
45. Механизм влияния стресса на возникновение заболеваний.
46. Суть латентного периода посттравматического стрессового расстройства.
47. Возможности управления профессиональным стрессом.
48. Общая характеристику модели управления стрессом.
49. Суть стратегий управления стрессом, основанных на здоровом стиле жизни и поведении.
50. Стратегии управления стрессом - перемена места работы, изменение режима труда и отдыха, отказ от вредных привычек – употребления алкоголя и курения.
51. Основные техники повышения стрессоустойчивости, основанные на релаксации.
52. Особенности влияния аутогенной тренировки на повышение стрессоустойчивости сотрудника.
53. Общая характеристика влияния приемов прогрессивной релаксации на повышение стрессоустойчивости.
54. Характер влияния функциональной музыки на повышение стрессоустойчивости.
55. Техники повышения стрессоустойчивости, основанные на физических упражнениях: атлетизм, аэробика, плавание, ходьба, бег.

56. Техники повышения стрессоустойчивости, основанные на растягивающих упражнениях и упражнениях с отягощениями.

57. Последовательность действий психолога по устранению лишних стрессоров.

58. Дайте определение терминам, характеризующим процесс социально-психологического обучения: групповая динамика, межличностные отношения, межличностная ситуация.

59. Обоснуйте сущность и содержание активного социально-психологического обучения.

60. Охарактеризуйте различия в технике групповой работы при использовании дискуссионных, игровых и тренинговых методов активного социально-психологического обучения.

61. Приведите классификацию методов активного социально-психологического обучения и дайте краткую характеристику каждому методу.

62. Обоснуйте сущность и содержание понятия эмоционального выгорания.

63. Какие методы психологического воздействия существуют в педагогической практике и как они используются в социально-психологическом обучении?

64. Определите общие признаки и различия между традиционными и активными методами обучения.

65. Определите социально-психологические закономерности, из которых вытекают принципы активного социально-психологического обучения.

66. Обоснуйте сущность и содержание дискуссионных методов социально-психологического обучения.

67. Охарактеризуйте содержание и методику проведения занятий с использованием метода анализа конкретных ситуаций.

68. Раскройте методику подготовки и проведения «мозгового штурма» как метода и формы активного обучения.

69. Охарактеризуйте метод ролевой игры как игровой метод активного социально-психологического обучения.

70. Охарактеризуйте метод деловой игры как игровой метод активного социально-психологического обучения.

71. Охарактеризуйте методические особенности проведения организационно-деятельностной игры.

## **9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

*а) основная литература (на основе ЭБС используемых в ВУЗе)*



1. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М.А. Одинцова, Н.Л. Захарова.-М: Изд. Юрайт, 2022.-299с. Текст : электронный // ЭБС Юрайт: <https://urait.ru/>
2. Стресс-менеджмент: учебник для вузов / Н.Е. Водопьянова.-М: Изд. Юрайт, 2022.-283с. Текст : электронный // ЭБС Юрайт: <https://urait.ru/>
3. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова.-М: Изд. Юрайт, 2022.-299с. Текст : электронный // ЭБС Юрайт: <https://urait.ru/>

#### ***б) дополнительная литература***

1. Профилактика профессиональных деформаций в системе социальной работы : учебное пособие для вузов / М. В. Воронцова [и др.] ; под редакцией М. В. Воронцовой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 244 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13557-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543557> (дата обращения: 06.04.2024).
2. Бодров В.А. Информационный стресс. М., ПЭР СЭ, 2000.
3. Величковская С.Б. Проблема развития профессионального «выгорания». Синдром «выгорания» у преподавателей иностранного языка // Психологические и педагогические проблемы развития образования. Вестник МГЛУ. – Выпуск 484. – М.: Изд-во МГЛУ. – 2004.
4. Занковский А. Н. Профессиональный стресс и функциональные состояния // Психологические проблемы профессиональной деятельности. – М., Наука, 1991
5. Леонова А.Б. Комплексная стратегия анализа стресса: от диагностики к профилактике и коррекции. Психологический журнал, 2004, т. 25, с. 75-85.
6. Леонова А.Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса. «Вестник МГУ. Серия 14: Психология», 2000, №3, с. 4-21.
7. Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности. М., изд-во ИП РАН, 2005.
8. Психология профессионального здоровья. Учебное пособие / Под ред. Г.С. Никифорова. СПб: Речь, 2006.
9. Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности. Анализ, теория, практика. – СПб: прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. – 479 с. – глава 2 .
10. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс]/ Е.А. Сергиенко [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Институт психологии РАН, 2011.— 512 с. <http://www.iprbookshop.ru/15651>

## 10. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Энциклопедии, образовательные ресурсы, справочники, электронные библиотечные системы, периодические издания

1. <https://urait.ru/> – электронная библиотечная система «Юрайт», доступ в on-line режим к большому числу наименований монографий, учебников, справочников, научных журналов, диссертаций и научных статей в различных областях знаний. Фонд ЭБС постоянно пополняется электронными версиями изданий российских издательств, а также произведениями отдельных авторов. Фонд электронной библиотеки составляет более 6000 учебников и учебных пособий.
2. <http://www.garant.ru/> Справочная правовая система «Гарант».
3. Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики Российской Федерации. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.gks.ru>
4. <http://www.informika.ru> (Информационный центр Министерства образования и науки РФ)
5. <http://www.auditorium.ru/> (Информационный образовательный портал)
6. <http://www.catalog.unicor.ru/> (Международный Интернет-каталог «Информационные ресурсы открытой образовательной системы»)
7. <http://teachpro.ru/> (Образовательные ресурсы)
8. [www.ikprao.ru/](http://www.ikprao.ru/) – Интернет-портал Института коррекционной педагогики РАО
9. <http://www.gnpbu.ru/> Государственная научно-педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского.
10. Энциклопедии, образовательные ресурсы, справочники, периодические издания
11. <http://www.informika.ru> (Информационный центр Министерства образования и науки РФ).
12. Edu.ru
13. Google.com
14. <http://www.encyclopedia.ru> (Каталог русскоязычных энциклопедий)
15. <http://www.megakm.ru> (Сборник энциклопедий «Кирилл и Мефодий»)
16. <http://www.searchengines.ru> (Энциклопедия поисковых систем)
17. <http://www.allbest.ru/union/> (Союз образовательных сайтов)
18. <http://www.ido.ru> (Система открытого образования с использованием дистанционных технологий)
19. <http://catalog.alledu.ru/> (Каталог «Все образование»)
20. <http://www.auditorium.ru> (Информационный образовательный портал)

21. <http://www.catalog.unicor.ru> (Международный Интернет-каталог «Информационные ресурсы открытой образовательной системы»)
22. <http://teachpro.ru/> (Образовательные ресурсы)
23. <http://www.rsl.ru> Российская государственная библиотека;
24. <http://www.fonema.ru/> (научно-методический портал)
25. <http://www.pedlib.ru/> (педагогическая литература)
26. <http://adalin.mospsy.ru/>
27. <http://depositfiles.com/ru/files/>
28. <http://festival.1september.ru/>
29. <http://www.fonema.ru/>
30. <http://www.boltun-spb.ru/>
31. <http://www.krok.org.ua/logo-rus.php>
32. <http://www.logobaza.narod.ru/>
33. <http://www.logolife.ru/>
34. <http://www.ourkids.ru/>
35. <http://www.pedlib.ru/>
36. <http://www.stuttering.ru/>

### **11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные технологии охватывают все ресурсы, необходимые для управления информацией, особенно компьютеры, программное обеспечение и сети, необходимые для создания, хранения, управления, передачи и поиска информации. Информационные технологии, используемые в учебном процессе: компьютерные сети, терминалы (компьютер, сотовые телефоны, телевизор), услуги (электронная почта, поисковые системы).

Реализация учебной дисциплины требует наличия компьютерного класса со следующим обеспечением:

- из расчёта 1 помещение на 1 (одну) группу обучающихся и 1 (один) преподаватель предоставляется помещение с рабочими местами, с компьютерами (Автоматизированные Рабочие Места, АРМ), объединёнными в локальную сеть (ЛВС);

- преподавателю предоставляется учётная запись с правами локального и сетевого администратора на всех АРМ;

- характеристики АРМ: ОС не ниже Windows XP SP3, IE 6.0; аппаратное обеспечение: не ниже IntelPentium III 1000 МГц, 512 Мб RAM, 80 Гб HDD, SVGA (1024x768x32), 100 Мбит EthernetAdapter;

- характеристики сети: 100 Мбит FastEthernet, наличие доступа в Интернет;

- проектор с возможностью подключение к разъёму D-Sub и,

желательно, DVI или возможность подключения Flash-накопителя;

- проекционный экран с белым проекционным полотном без крупных физических дефектов;

- ЛВС должна иметь высокоскоростное подключение к сети Internet.

## **12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Лекционные аудитории, аудитории для проведения практических занятий, оснащенные средствами для мультимедийных презентаций, цифровой аудио- и видео- фиксации, и воспроизведения информации, компьютерной техникой с лицензированным программным обеспечением, пакетами правовых и других прикладных программ по тематике дисциплины.

При проведении практических и лекционных занятий, а также при выполнении самостоятельной работы используются такие программные продукты, как Word, Excel, PowerPoint, InternetExplorer.

Для более углубленного изучения дисциплины и рассмотрения ее практических аспектов предусмотрено использование систем СПС «Гарант» и СПС «Консультант Плюс», что дает возможность своевременно отслеживать изменения в нормативно-правовой базе, регламентирующей коммерческую деятельность организаций.

Реализация программы учебной дисциплины требует наличие учебного кабинета (аудитории). Оборудование учебного кабинета (аудитории) предполагает комплект специализированной мебели для:

- организации рабочего места преподавателя;
- организации рабочих мест обучающихся;
- рационального размещения и хранения средств обучения;
- организации использования аппаратуры.

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

- библиотечный фонд ЧУ ВО «ИГА»;
- компьютерный класс с выходом в Интернет;
- мультимедийное оборудование для чтения лекций-презентаций.

При изучении дисциплины используются аудитории, оборудованные мультимедийными средствами обучения: проектором, ноутбуком, интерактивной доской. Использование интернет-ресурсов предполагает проведение занятий в компьютерных классах с выходом в Интернет. В компьютерных классах обучающиеся имеют доступ к информационным ресурсам, к базе данных библиотеки. Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья необходимы специальные условия для получения образования.

В целях доступности получения высшего образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья Институтом обеспечивается:

1. Наличие альтернативной версии официального сайта Института в сети «Интернет» для слабовидящих.

2. Присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь.

3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху – дублирование вслух справочной информации о расписании учебных занятий; обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации.

4. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, созданы материально-технические условия, обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, объекты питания, туалетные и другие помещения Института, а также пребывания в указанных помещениях (наличие расширенных дверных проемов, поручней и других приспособлений).

### **13. Программное обеспечение (комплект лицензионного программного обеспечения)**

Для повышения качества подготовки и оценки полученных знаний часть практических занятий планируется проводить в компьютерном классе с использованием компонентов Microsoft Office 2007, 2008, 2010: Word, Excel, Access, PowerPoint, Visio, 1С: Предприятие.