

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»
Институт общественных наук
Факультет психологии**

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры общей психологии.
Протокол от «28» мая 2020 г. №9

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.02.01 Основы стресс-менеджмента и саморегуляции
(индекс и наименование дисциплины)

37.04.01 «Психология»
(код, наименование направления подготовки)

«Психология управления»
(программа магистратуры)
Магистр
(квалификация)

Очная, очно-заочная
(формы обучения)

Год набора – 2021

Москва, 2020 г.

Авторы–составители:

Кандидат психол. наук, доцент кафедры
Общей психологии ИОН РАНХиГС

Байер И.В.

Декан факультета психологии ИОН
докт.психол.наук, профессор,

Спиридонов В.Ф.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО
3. Содержание и структура дисциплины
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине
5. Методические материалы для освоения дисциплины
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»
 - 6.1. Основная литература
 - 6.2. Дополнительная литература
 - 6.4. Нормативные правовые документы и иная правовая информация.....
 - 6.5. Интернет-ресурсы.....
 - 6.6. Иные источники.....
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине , соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

1.1. Дисциплина Б1.В.ДВ.02.01 «Основы стресс-менеджмента и саморегуляции» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код компонента компетенции	Наименование компонента компетенции
ПК ОС-10	Способен к выявлению потребности в основных видах психологических услуг и решению задач психологического сопровождения организационно-управленческой деятельности в учреждениях и организациях разного типа	ПК ОС-10.1	Способность к выявлению потребности и консультированию должностных лиц по психологическим проблемам, связанным с организацией служебной деятельности

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

ОТФ/ТФ/ трудовые или профессиональные действия	Код компонента компетенции	Результаты обучения
ПК ОС-10	ПК ОС-10.1	Знать: основные принципы и функции психологического консультирования; морально-этические нормы психологического консультирования. Уметь: соблюдать морально-этические нормы в процессе консультирования; определять специфику и методы работы с разными контингентами клиентов. Владеть: навыком устанавливать и поддерживать психологический контакт с клиентом

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Объем дисциплины:

Дисциплина реализуется с частичным применением дистанционных образовательных технологий (далее – ДОТ). Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 ак.ч. (2 з.е.), из которых:

на очной форме обучения 36 ак. часов выделены на контактную работу с преподавателем, из которых 28 ак. часов - практические занятия, КСР – 8 ак. часов, на самостоятельную работу выделено 36 ак. часов.

на очно-заочной форме обучения 36 ак. часов выделены на контактную работу с преподавателем, из которых 36 ак. часов - практические занятия, на самостоятельную работу выделено 36 ак. часов.

В соответствии с учебным планом дисциплина Б1.В.ДВ.02.01 «Основы профессионального стресс-менеджмента» входит в состав дисциплин по выбору вариативной части блока Б1 «Дисциплины (модули)» и изучается на 1 курсе в 1 семестре на очной и очно-заочной формах обучения.

Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом – зачет.

Регламент распределения видов работ по дисциплине с ДОТ

Данная дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Распределение видов учебной работы, форматов текущего контроля представлены ниже

Вид учебной работы	Формат проведения
Лекционные занятия	Частично с применением ДОТ
Практические занятия	Частично с применением ДОТ
Самостоятельная работа	Частично с применением ДОТ
Промежуточная аттестация	Контактные аудиторные часы

Доступ к системе дистанционных образовательных осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: <https://lms.ranepa.ru>. Пароль и логин к личному кабинету / профилю предоставляется студенту в деканате.

Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения. Доступ к видео и материалам лекций предоставляется в течение всего семестра. Доступ к каждому виду работ и количество попыток на выполнение задания предоставляется на ограниченное время согласно регламенту дисциплины, опубликованному в СДО. Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы не позднее 10 рабочих дней после окончания срока выполнения

3. Содержание и структура дисциплины

Таблица 1.

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины 72, час.					Форма текущего контроля успеваемости ⁴ , промежуточн ой аттестации	
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					СР
			л / э о , до т*	л р/ э о , до т*	пз/ эо, до т*	К С Р		
Очная форма обучения								

Тема 1	Введение в проблематику управления стрессом	8			4		4	Опрос
Тема 2	Методы профилактики стресса	12			6		6	Тренинг
Тема 3	Методы совладания со стрессом	20			6	4	10	Тренинг
Тема 4	Методы минимизации негативных последствий стресса	20			6	4	10	Тренинг
Тема 5	Принципы оставления программ по управлению стрессом для сотрудников организаций	12			6		6	Практическое задание
Промежуточная аттестация								Зачет
Всего:		72			28*	8	36	

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины 72, час.						Форма текущего контроля успеваемости ⁴ , промежуточн ой аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л / Э О , ДО Т*	Л Р/ Э О, Д О Т*	ПЗ/ ЭО, ДОТ*	КСР		
Очно-заочная форма обучения								
Тема 1	Введение в проблематику управления стрессом	8			4		4	Опрос
Тема 2	Методы профилактики стресса	12			6		6	Тренинг
Тема 3	Методы совладания со стрессом	20			10		10	Тренинг
Тема 4	Методы минимизации негативных последствий стресса	20			10		10	Тренинг
Тема 5	Принципы оставления программ по управлению стрессом для сотрудников организаций	12			6		6	Практическое задание
Промежуточная аттестация								Зачет
Всего:		72			36*		36	

Понятие «психологической устойчивости» и его составляющие. Понятия профессионального, организационного и управленческого стресса. Динамика развития стресса. Понятие эмоционального выгорания и его связь со стрессом. Понятие «саморегуляция». Понятие совладающее поведение. Классификация методов саморегуляции и управления стрессом.

Тема 2. Методы профилактики стресса

Понятие «психопрофилактика». Понятие «стресс-фактор», классификация стресс-факторов. Методы минимизации негативного воздействия стресс-факторов. Методы ранней диагностики стресса. Методы анализа индивидуальной картины стресса. Тренинг, направленный на освоение технологий ранней диагностики и профилактики стресса.

Тема 3. Методы совладания со стрессом

Тренинг, направленный на овладение методами совладания со стрессовыми состояниями, в том числе и с состояниями острого стресса. Методы работы с хроническим стрессом. Технологии совладания со стрессом в экстремальных ситуациях. Основные технологии саморегуляции психических состояний позволяющие совладать со стрессом в фазе его развития: релаксирующие тренировки, идеомоторные тренировки, психомышечные тренировки, простейшие приемы саморегуляции, правила экстренной самопомощи.

Тема 4. Методы минимизации негативных последствий стресса

Понятие психологической реабилитации. Общее представление о соматических и нервно-психических последствиях стресса. расстройство адаптации как последствие стресса. Тренинг, направленный на освоение методы саморегуляции и релаксации для минимизации негативных последствий стресса. Способы работы с негативными последствиями стресса на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровне. Применение методов сенсорной репродукции, медитативных техник, психорегулирующих тренировок с помощью музыки и др..

Тема 5. Принципы оставления программ по управлению стрессом для сотрудников организаций

Подходы к выявлению и минимизации стресс-факторов рабочей среды в организациях. Принципы построения программ ЕАР (Employee assistance programs) для минимизации стресса и его последствий у сотрудников. Особенности тренинга стрессоустойчивости как метода социально- психологического воздействия. Цели тренинга по управлению стрессом, подходы к созданию дизайна тренинга в зависимости от целей и особенностей аудитории.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине

4.1. Текущий контроль успеваемости

Промежуточная аттестация может проводится с использованием ДОТ. Студент заранее (не менее, чем за 3 дня) уведомляется об условиях организации промежуточной аттестации:

- об инструменте, который будет использован для проведения аттестации в режиме видеоконференции (интегрированный с СДО Microsoft Teams или иной на усмотрение преподавателя);
- о требованиях к ПК для использования видеорежима (обязательно наличие камеры и микрофона);
- о дате и времени проведения аттестации;
- о необходимости подключиться к трансляции не позднее чем за 15 минут до ее начала;
- об очередности выступлений студентов (если очередность не установлена преподавателем, рекомендуется использовать алфавитный порядок);
- о необходимости приготовить презентацию для демонстрации экрана (в случае если это требуется во время аттестации по конкретной дисциплине).

4.1.1. Формы текущего контроля успеваемости

В ходе реализации дисциплины Б1.В.ДВ.02.01 Основы стресс-менеджмента и саморегуляции используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

Тема (раздел)	Методы текущего контроля успеваемости (адаптируются в зависимости от ограниченных возможностей здоровья или в соответствии с индивидуальными особенностями)		
Введение в проблематику управления стрессом	Опрос		
Методы профилактики стресса	Тренинг.	Индивидуальное	практическое задание.
Методы совладания со стрессом	Тренинг.	Индивидуальное	практическое задание.
Методы минимизации негативных последствий стресса	Тренинг.	Индивидуальное	практическое задание.
Принципы оставления программ по управлению стрессом для сотрудников организаций	Практическое задание: групповое решение кейса.		

4.1.2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся:

Подготовка.

Для успешной сдачи зачета/экзамена необходимо, помимо пошагового освоения дисциплины в течении курса, представлять структуру дисциплины, ориентироваться в связях системы понятий дисциплины, проблемах и задачах соответствующей области знания. При подготовке студент должен не только повторить содержание курса, но и сопоставить свое представление о данной области с предлагаемой в процессе преподавания курса системой понятий и закономерностей.

Студент заранее (не менее, чем за 3 дня) уведомляется об условиях организации промежуточной аттестации:

- об инструменте, который будет использован для проведения аттестации в режиме видеоконференции (интегрированный с СДО Microsoft Teams или иной на усмотрение преподавателя);
- о требованиях к ПК для использования видеорежима (обязательно наличие камеры и микрофона);
- о дате и времени проведения аттестации;
- о необходимости подключиться к трансляции не позднее чем за 15 минут до ее начала;
- об очередности выступлений студентов (если очередность не установлена преподавателем, рекомендуется использовать алфавитный порядок);
- о необходимости приготовить презентацию для демонстрации экрана (в случае если это требуется во время аттестации по конкретной дисциплине).

При проведении промежуточной аттестации с использованием дистанционных технологий за два дня до проведения аттестации студент обязан:

- 1) Обеспечить техническую возможность для участия в мероприятии: компьютер или любое устройство с веб-камерой;
- 2) Обеспечить альтернативный канал связи;

3) Проверить наличие информации о дате, времени и ссылки для участия в мероприятии. В том случае, если использование видеосвязи невозможно, студент обязан оповестить деканат о возникшей проблеме не менее чем за сутки до аттестации. Если причина признается уважительной, принимается решение о переносе аттестации на более поздний срок.

В день проведения аттестации студент обязан:

- 1) Подключиться к конференции за 5 минут до установленного времени;
- 2) Иметь при себе студенческий билет для идентификации;
- 3) Держать включённой камеру на протяжении всего мероприятия до особых указаний экзаменатора или комиссии (для этого рекомендуется подключаться с компьютера с веб-камерой или одновременно с двух устройств, одно из которых будет использоваться только для передачи видео).

Типовые оценочные материалы по теме 1

Примерные вопросы для устного опроса

1. Что такое стресс. В чем специфика управленческого организационного, профессионального стресса?
2. Какова динамика и стадии развития стресса?
3. Что такое эустресс и дистресс?
4. Что такое совладающее поведение с точки зрения ситуационного, личностно-ориентированного и ресурсного подходов?
5. Что такое «психологическая устойчивость»? Как она проявляется?
6. Что такое «саморегуляция»? какие виды саморегуляции применяются для управления стрессом?
7. Каковы основные направления управления стрессом?
8. Как можно классифицировать методы управления стрессом?

Типовые оценочные материалы по теме 2

Примерная формулировка индивидуального практического задания:

«Подберите из рекомендованных источников метод профилактики стресса. Сформулируйте его основную цель, тип ситуаций, когда он может быть рекомендован и ограничения его применимости. Подготовьтесь продемонстрировать этот метод на практическом занятии в аудитории в своей учебной группе»

Типовые оценочные материалы по теме 3

Примерная формулировка индивидуального практического задания:

«Подберите из рекомендованных источников метод работы с хроническим стрессом. Сформулируйте его основную цель, тип ситуаций, когда он может быть рекомендован и ограничения его применимости. Подготовьтесь продемонстрировать этот метод на практическом занятии в аудитории в своей учебной группе»

Типовые оценочные материалы по теме 4

Примерная формулировка индивидуального практического задания:

«Подберите из рекомендованных источников метод работы с негативными последствиями стресса. Сформулируйте его основную цель, тип ситуаций, когда он может быть рекомендован и ограничения его применимости. Подготовьтесь продемонстрировать этот метод на практическом занятии в аудитории в своей учебной группе.»

Типовые оценочные материалы по теме 5

Примерная формулировка группового практического задания:

«Прочитайте описание ситуации в организации и ознакомьтесь с данными тестирования уровня рабочего стресса у сотрудников. В мини группе разработайте программу управления стрессом для данной организации с учетом специфики описанной ситуации. Ваша программа должна включать перечень последовательных шагов и название конкретных методов правления стрессом и саморегуляции. Будьте готовы аргументированно обосновать ваши предложения»

Материалы к опросу содержатся в рабочей программе дисциплины, размещена на сайте Института общественных наук, а также рассылаются преподавателем на электронную почту студентам перед началом учебной дисциплины.

4.2. Типовые оценочные средства

Эссе- отчет по самостоятельно выбранному типу работы по управлению стрессом (профилактика, действия в ситуации стресса, минимизация негативных последствий стресса). Эссе должно отражать описание и анализ конкретной ситуации в организации из опыта обучающегося, его рекомендации по применению методов управления стрессом и описание своего опыта применения этого метода в течение периода изучения предмета. социально-психологического явления с точки зрения пройденного материала. Эссе должно отражать умение студента использовать полученные знания на практике в обычной жизни, а так же способность критически оценивать и переосмысливать накопленный опыт в собственной учебно-профессиональной деятельности

Эссе состоит из следующих частей (рекомендованные объемы частей написаны в скобках):

- описание ситуации, ее участников с точки зрения анализа необходимости выбранного направления работы со стрессом. Обоснования почему именно выбрано такое направление. Перечень рекомендуемых методов. [не более 3000 знаков];
- описание своего опыта применения выбранного метода с описанием частоты и продолжительности его применения, а также фиксируемых изменениях на когнитивном, эмоциональном и поведенческом\физиологическом уровне. С формулировкой вывода об эффективности данного метода [не более 3000 знаков];
- Свои рекомендации по технике применения этого метода и писания ограничений. [не более 1000 знаков].
- Заключение, в котором автор делает общий вывод по теме уже вне контекста конкретной ситуации в организации и своего опыта использования метода управления стрессом — [не более 2000 знаков].

4.3. Методические материалы

4.3.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования.

Код компетенции	Наименование компетенции	Код компонента компетенции	Наименование компонента компетенции
ПК ОС-10	Способен к выявлению потребности в основных видах психологических услуг и решению	ПК ОС-10.1	Способность к выявлению потребности и консультированию должностных лиц по психологическим проблемам, связанным с

	задач психологического сопровождения организационно-управленческой деятельности в учреждениях и организациях разного типа		организацией служебной деятельности
--	---	--	-------------------------------------

Компонент компетенции	Индикатор оценивания	Критерий оценивания
ПК ОС-10.1	Способность к выявлению потребности и консультированию должностных лиц по психологическим проблемам, связанным с организацией служебной деятельности	Студент знает теоретический материал, умеет применить эти знания на практике и имеет опыт в профессионально-практической деятельности. Приводит актуальные примеры из сферы профессиональной деятельности; демонстрирует способности к нестандартной интерпретации поставленного вопроса

Текущий контроль осуществляется с целью мониторинга актуальной ситуации подготовки студентов к этапу промежуточного контроля. Текущий контроль осуществляется в формах: контроля посещаемости, ответов на практических занятиях, опроса и выполнения практического задания и т.д.. Преподаватель отслеживает текущую ситуацию по указанным формам текущего контроля и выносит студентам рекомендации для улучшения качества подготовки к промежуточному контролю.

Промежуточный контроль по курсу осуществляется в форме зачета (написание эссе-отчета, п.4.2.2.).

Шкалы оценивания

Форма промежуточной аттестации	Критерии оценивания	Оценка (баллы)
Эссе/Проект	Логичная структура с последовательным развитием тезисов. Используется профессиональный язык. Соблюдены орфографические, пунктуационные, стилистические нормы русского языка; композиция ясна и логична Работа выполнена строго в рамках академического стиля письма. Работа соответствует всем стандартам оформления учебных	30-35 баллов

	<p>письменных текстов, библиография практически не содержит ошибок в оформлении списка литературы.</p> <p>Работа соответствует заявленной теме полностью.</p>	
	<p>Структура логична, но аргументы в поддержку тезиса не всегда последовательны.</p> <p>Аргументы представлены полно, однако профессиональный язык используется не всегда.</p> <p>Соблюдены орфографические, пунктуационные, стилистические нормы русского языка; композиция ясна и логична</p> <p>Работа написана в основном в рамках академического стиля письма, однако есть элементы публицистического стиля.</p> <p>Работа соответствует большинству стандартов оформления учебных письменных работ, библиография практически не содержит ошибок в оформлении списка литературы.</p> <p>Работа в основном соответствует заявленной теме, есть одно или два незначительных отступления в сторону.</p>	20-30 баллов
	<p>Структура местами не логична, аргументы в поддержку тезиса не всегда последовательны.</p> <p>Аргумент не расписан, используются элементы профессионального языка.</p> <p>Есть нарушения орфографических, пунктуационных, стилистических норм русского языка, что затрудняет понимание текста</p> <p>Работа написана не в академическом стиле, однако содержит его элементы;</p> <p>Работа отклоняется от принятых стандартов оформления письменных учебных работ, библиография содержит значительное количество ошибок в оформлении списка литературы.</p> <p>Содержание работы в основном не соответствует теме, однако части ее соответствуют.</p>	10-20 баллов
	<p>Структура местами не логична, аргументы в поддержку тезиса недостаточно развернуты и/или носят случайный характер.</p> <p>Аргументация отсутствует в тексте, профессиональный язык игнорируется.</p> <p>Текст содержит очевидно значительные и многочисленные отклонения от норм использования русского языка</p> <p>Работа написана не в академическом стиле.</p> <p>Работа отстает от большинства стандартов оформления письменных учебных работ, библиография оформлена не по принятым правилам оформления списка литературы.</p> <p>Содержание работы не соответствует теме</p>	1-10 баллов

Шкала оценивания опроса

Развернутый ответ обучающегося должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения, правила в конкретных случаях.

Критерии оценивания:

- 1) полноту и правильность ответа;
- 2) степень осознанности, понимания изученного;
- 3) языковое оформление ответа.

12-17 баллов

Обучающийся полно излагает материал (отвечает на вопрос), дает правильное определение основных понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только из учебника, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

8-12 баллов

Обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

1-7 балла

Обучающийся демонстрирует знание и понимание основных положений данной темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

0 баллов

Обучающийся демонстрирует незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Шкала оценивания индивидуального/группового практического задания

10-12 баллов

Выставляется студенту, если содержание выполненного практического задания соответствует заявленной в тематике; студент развернуто может аргументировать предложенные рекомендации, логично обосновывает ограничения по применению метода, ссылаясь на соответствующие источники. При выполнении практической части полностью реализует технологию метода, внимательно отслеживает состояние участников, по завершению спрашивает об их переживаниях актуальном состоянии, содержательно отвечает на их вопросы.

7-10 баллов

Выставляется студенту, если содержание выполненного практического задания соответствует заявленной в тематике; студент может последовательно аргументировать предложенные рекомендации, называет ограничения по применению метода, ссылаясь на соответствующие источники. При выполнении практической части допускает незначительные отклонения от технологии метода, внимательно отслеживает состояние участников, по завершению запрашивает обратную связь от участников о полученном опыте, содержательно отвечает на их вопросы по окончании

1-6 балла

Выставляется студенту, если содержание выполненного практического задания соответствует заявленной в тематике; студент может привести отдельные аргументы в пользу предложенных рекомендаций, верно но не может обосновать их ссылками на соответствующие источники. При выполнении практической части допускает отклонения от технологии метода, недостаточно внимательно отслеживает состояние участников, по завершению не запрашивает обратную связь от участников о полученном опыте, дает краткие и недостаточно содержательные ответы на вопросы.

0 баллов

Выставляется студенту, если выбранный метод не соответствует заданной тематике; студент не может обосновать выбор метода, не формулирует ограничения в его применении. Отказывается выполнить практическую часть или делает ее формально, без должного внимания к состоянию участников, никаким образом не организует обсуждение полученного опыта с участниками, не может дать содержательный ответ на их вопросы.

Интегральная шкала оценивания

Низкий «неудовлетворительно/незачет» - компетенция не освоена или освоена в недостаточной мере. Студент не знает, либо знает на слабом уровне теоретический материал по дисциплине. Не владеет терминологией и основными понятиями из профессиональной сферы или называет неуверенно, с ошибками. Не может перекладывать теоретические знания на практику.

Пороговый (базовый)

«удовлетворительно/зачет» - компетенция освоена удовлетворительно, но недостаточно. Студент освоил основную базу теоретических знаний. Владеет терминологией и основными понятиями из профессиональной сферы, однако совершает ошибки в переложении теоретического материала на практические примеры.

Продвинутый «хорошо/зачет» - компетенция освоена достаточно хорошо. Студент знает теоретический материал по дисциплине, умеет применить эти знания на практике. Чётко и ясно формулирует свои мысли. Знает специальную и публицистическую литературу по профессиональным вопросам, однако неполно реализует свою позицию и роль в группе. Может не слышать/слушать других членов команды.

Высокий «отлично/зачет» - компетенция освоена в полной мере или на продвинутом уровне. Студент знает теоретический материал, умеет применить эти знания на практике и имеет опыт в профессионально-практической деятельности. Приводит актуальные примеры из сферы профессиональной деятельности; демонстрирует способности к нестандартной интерпретации поставленного вопроса. Умеет анализировать информационные источники (сайты, форумы, периодические издания), культурную, профессиональную и личностную информацию и использовать ее для повышения своей квалификации и личностных качеств. Адекватно оценивает социальную общность и ее социально-психологические характеристики. Адекватно и полно реализует свою позицию и роль в группе. Слышит и слушает других членов команды. Адекватно применяет групповые методы взаимодействия.

Интегральный критерий оценивания – сумма баллов за результаты работы в семестре, опрос, индивидуальное практическое задание, групповое практическое задание, итоговое практическое задание (эссе).

Максимальное количество баллов -100.

№	Оцениваемый компонент программы	Максимальные баллы
1	Опросы (по 1 теме)	17
2	Индивидуальное практическое задание	36 (3*12)
3	Групповое практическое задание	12

5. Методические материалы по освоению дисциплины (модуля)

Обучение по дисциплине предполагает изучение курса на практических занятиях и самостоятельной работы студентов. Практические занятия дисциплины предполагают их проведение в различных формах с целью выявления полученных знаний, умений, навыков и компетенций с проведением контрольных мероприятий. С целью обеспечения успешного обучения студент должен готовиться к аудиторным занятиям, поскольку они являются важнейшей формой организации учебного процесса:

- знакомят с новым учебным материалом;
- разъясняют учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизируют учебный материал;
- ориентируют в учебном процессе.

Подготовка к аудиторному занятию заключается в следующем:

- внимательно прочитайте материал предыдущего аудиторного занятия;
- узнайте тему предстоящего занятия (по тематическому плану);
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите в аудитории.

Подготовка к зачету.

Для успешной сдачи зачета необходимо, помимо пошагового освоения дисциплины в течении курса, представлять структуру дисциплины, ориентироваться в связях системы понятий дисциплины, проблемах и задачах соответствующей области знания. При подготовке к зачету студент должен не только повторить содержание курса, но и сопоставить свое представление о данной области с предлагаемой в процессе преподавания курса системой понятий и закономерностей.

Вид учебной работы	Организация деятельности студента
Практические занятия	На практических занятиях осуществляется проработка содержания курса. При подготовке к практическим занятиям студентам необходимо ознакомиться с источниками, учебной литературой, рекомендуется конспектировать источники. Во время практических занятий возможна такая форма работы как устные выступления студентов по контрольным вопросам семинарского занятия. Выступление на семинаре должно быть компактным и вразумительным, без неоправданных отступлений и рассуждений. Выступление предполагает самостоятельное изложение материала, вдумчивое и свободное. Важно помнить, что, выступая на занятии, студент обращается к группе, а не только к преподавателю. В свою очередь, остальные студенты должны осознавать важность вовлеченного участия в занятии, слушать, задавать вопросы выступающему, формулировать ответные реплики. По окончании занятия студенту рекомендуется повторить выводы, сконструированные на

	<p>семинаре, проследив логику их построения, отметив положения, лежащие в их основе. Для облегчения реализации этой задачи во время занятия рекомендуется делать пометки. В случае неточностей и (или) непонимания какого-либо вопроса пройденного материала студенту следует обратиться к преподавателю для получения необходимой консультации и разъяснения возникшей ситуации.</p>
Реферат, доклад	<p>Тема доклада (реферата) выбирается студентом по согласованию с преподавателем. Важно при этом учитывать ее актуальность, научную разработанность, возможность нахождения необходимых источников для изучения темы реферата (доклада), имеющиеся у студента начальные знания и личный интерес к выбору данной темы.</p> <p>После выбора темы реферата (доклада) составляется перечень источников (монографий, научных статей, справочной литературы, содержащей комментарии, результаты исследований и т.п.).</p> <p>Реферат (доклад) - это самостоятельная учебно-исследовательская работа студента, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание материала должно быть логичным, изложение материала носит проблемно-поисковый характер.</p> <p>Примерные этапы работы над рефератом (докладом):</p> <ul style="list-style-type: none"> - формулирование темы; - подбор и изучение основных источников по теме (как правило, не менее 10); - составление библиографии; - обработка и систематизация информации; - разработка плана; - написание реферата (доклада); - публичное выступление с результатами исследования.
Эссе	<p>Эссе представляет собой небольшую, свободного изложения письменную творческую работу, выражающую мнение автора о сущности проблемы.</p> <p>В устной форме подготовленный материал может быть изложен на практическом занятии. Тема эссе может быть выбрана студентом как из предлагаемого и рекомендованного преподавателем перечня, так и самостоятельно. Тема эссе может быть предложена студентом, исходя из его желания и научного интереса.</p> <p>Написание эссе осуществляется самостоятельно путем творческого изложения изученных научных материалов.</p> <p>Важным элементом оформления эссе является корректное указание ссылок на источники использованного материала, информации и приведенных цитат.</p>
Опрос	<p>Целью опроса является формирование у студентов навыков анализа теоретических проблем на основе самостоятельного изучения учебной и научной литературы.</p> <p>На опрос выносятся крупные, проблемные, нередко спорные теоретические вопросы. От студента требуется:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> – владение изученным в ходе учебного процесса материалом, относящимся к рассматриваемой проблеме; – знание разных точек зрения, высказанных в исторической литературе по соответствующей проблеме, умение сопоставлять их между собой; – наличие собственного мнения по обсуждаемым вопросам и умение его аргументировать. <p>Опрос – это не только форма контроля, но и метод углубления, закрепления знаний студентов, так как в ходе обсуждения преподаватель разъясняет сложные вопросы, возникающие у студента в процессе изучения данного вопроса. Однако опрос не консультация и не экзамен. Его задача добиться глубокого изучения отобранного материала, пробудить у студента стремление к чтению дополнительной литературы.</p> <p>Подготовка к опросу включает в себя изучение рекомендованной литературы и источников.</p> <p>Проведение опроса позволяет студенту приобрести опыт работы над первоисточниками, что в дальнейшем поможет с меньшими затратами времени работать над литературой при подготовке к промежуточной аттестации.</p>
Тестирование	<p>Тест- это система стандартизированных вопросов (заданий) позволяющих автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся. Тесты могут быть только аудиторными. О проведении теста, его формы, а также раздел (темы) дисциплины, выносимые на тестирование, доводит до сведения студентов преподаватель. Возможно проведение промежуточных тестов во время практических занятий, а также тест может использоваться как способ проведения экзамена (зачета).</p>

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

6.1. Основная литература

1. Кавун, Л. В. Психология личности. Теории зарубежных психологов : учеб. пособие для вузов / Л. В. Кавун. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 109 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-07439-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438035>
2. Величковский, Б. М. Когнитивная наука. Основы психологии познания в 2 т. Том 1 : учебник для бакалавриата и магистратуры / Б. М. Величковский. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 405 с. — (Серия : Авторский учебник). — ISBN 978-5-534-06615-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/437416>

3. Величковский, Б. М. Когнитивная наука. Основы психологии познания в 2 т. Том 2 : учебник для бакалавриата и магистратуры / Б. М. Величковский. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 386 с. — (Серия : Авторский учебник). — ISBN 978-5-534-06807-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/437723>

6.2. Дополнительная литература.

1. Виткин Дж.Женщина и стресс / Д. Виткин. - СПб. : Питер, 1996. - 306 с. - (Сам себе психолог). - Парал. тит. л. на англ. яз.
2. Виткин Дж.Мужчина и стресс / Д. Виткин. - СПб. : Питер, 1996. - 212 с. - (Сам себе психолог). - Парал. тит. л. на англ. яз.
3. Водопьянова Н. Е. Профилактика и коррекция синдрома выгорания / Н. Е. Водопьянова; Санкт-Петербургский государственный ун-т. - СПб. : Изд-во С.-Петербург. ун-та, 2011. - 160 с. - (Психология). - Библиогр.: с. 150-158. - ISBN 978-5-288-05209-5.
4. Гринберг Д.Управление стрессом : Пер. с англ. / Д. Гринберг. - 7-е изд. - СПб. и др. : Питер, 2002. - 495 с. : ил. ; 24 см. - (Мастера психологии). - Доп. тит. л. на англ. яз. - Библиогр.: с. 453-488 и в конце гл. - Перевод изд.: Comprehensive stress management / Jerrold S. Greenberg (McGraw-Hill). - ISBN 5-318-00712-0.
5. Джуэлл Л. Индустриально-организационная психология : учебник для вузов / Л. Джуэлл. - 4-е изд. - СПб. и др. : Питер, 2001. - 710 с.: ил. - (Учебник нового века). - Парал. тит. л. на англ. яз. - Библиогр. в конце разд.
6. Клегг Б.Стресс-менеджмент : пер. с англ. / Б. Клегг; под ред. И. В. Андреевой. - СПб. : Нева, 2003. - 192 с. - ISBN 5-7654-2996-3.
7. Леонова А. Б. Психопрофилактика стрессов / А. Б. Леонова, А. С. Кузнецова. - М. : Изд-во Московского ун-та, 1993. - 123 с. - Библиогр.: с.114-121.
8. Селье Г.Стресс без дистресса / Г. Селье; Общ. ред. Е.М. Крепса. - М. : Прогресс, 1982. - 124 с. : ил. - (Общественные науки за рубежом). - Библиогр.: с. 112-118.
9. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. - М. ; СПб. [и др.] : Питер, 2006. - 256 с. : табл., ил. - (Учебное пособие) (Издательская программа "300 лучших учебников для высшей школы"). - Библиогр. в конце глав и в подстрочных примечаниях. - ISBN 5-469-01517-3.
- 10 Анцупов А. Я.
Как избавиться от стресса / А. Я. Анцупов. - М. : Проспект, 2015. - 219 с. - Библиогр.: с.169-172. - ISBN 978-5-392-18853-6.
- 11 Льюис Д.Управление стрессом. Как найти дополнительные 10 часов в неделю : пер. с англ. / Д. Льюис. - М. : Альпина Паблишерз, 2010. - 242 с. - (Библиотека Сбербанка). - Перевод изд.: Lewis, David. 10-minute time and stress management. - [London] : Piatkus, 1995. - Библиогр.: с. 241. - ISBN 978-5-9614-1325-0. - ISBN 0-07-139231-9.

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

Положение об организации самостоятельной работы студентов федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте

Российской Федерации» (в ред. приказа РАНХиГС от 11.05.2016 г. № 01-2211). http://www.ranepa.ru/images/docs/prikazy-ranhigs/Pologenie_o_samostoyatelnoi_rabote.pdf

6.4. Нормативные правовые документы

1. Всеобщая декларация прав человека (1948);
2. Стандартные правила обеспечения равных возможностей для инвалидов (1993);
3. Конституция РФ от 12.12.93 б/н;
4. Семейный кодекс РФ от 29.12.95 № 223-ФЗ;
5. Закон РФ "Об образовании" от 29.12.12 № 273-ФЗ
6. Федеральный закон "О социальной защите инвалидов" от 24.11.95 № 181-ФЗ;
7. Федеральный закон "О социальном обслуживании граждан пожилого возраста и инвалидов" от 02.08.95 № 122-ФЗ;
8. Конвенция о правах инвалидов. Равные среди равных. – М.: Алекс, 2008. – 112
9. Проект федерального закона «О психологической помощи населению в Российской Федерации».

6.5. Интернет-ресурсы:

1. Организационная психология (электронный журнал) (<http://orgpsyjournal.hse.ru>)
2. Каталог психологической литературы в Интернет:
3. (<http://www.psychology-online.ru/lit/obzorf.htm>)
4. Реферативный психологический журнал: <http://solitonpress.ru/>
5. Журнал «Психологические исследования»: <http://psystudy.ru/>
6. Психологический словарь: (<http://psi.webzone.ru>).
7. Электронная библиотека Куб (<http://www.koob.ru/staff/>)

6.6. Иные источники:

1. Байер И.В., Карамутдинова Д.М, Шакурьянова Ю.Р. Исследование социально-психологического климата в коллективе работников на морских платформах в арктических акваториях. Труды 12-й Международной конференции и выставки по освоению ресурсов нефти и газа Российской Арктики и континентального шельфа стран СНГ (RAO / CIS Offshore 2015). 15-18 сентября 2015 года, Санкт-Петербург – СПб.: ХИМИЗДАТ, 2015. – 658 с. ISBN 978-5-93808-256-4
2. Байер И.В., Эрнандес Е.И. Опыт применения проективных и прямых опросных методов исследования для определения уровня стресса в производственных организациях. Обучение и развитие: современная теория и практика: Материалы XVI Международных чтений памяти Л.С. Выготского. Москва, 16-20 ноября 2015 г. / Под ред. В.Т. Кудрявцева: В 2 ч. Ч. 1. М.: Левъ, 2015. 684 с.
3. Картрайт С., Купер К.Л. Стресс на рабочем месте. - Харьков: Изд-во «Гуманитарный центр», 2004.
4. Купер К.Л., О’Драйсколл, Дэйв Ф.Дж. Организационный стресс. Теории, исследования и практическое применение. - Харьков: Изд-во «Гуманитарный центр», 2007.
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., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состоянием человека. М: Смысл, - 2007г – 311с.
7. Леонова А.Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса. «Вестник МГУ. Серия 14: Психология», 2000, №3, с. 4-21

8. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – СПб.: Изд-во «Сентябрь», 2001.
9. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008.
10. Игумнов С.А., Жебентяев В.А. Стресс и стрессозависимые заболевания. СПб.: Речь, 2011. 346 с. ISBN 978-5-9268-1073-5.
11. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – СПб.: Речь, 2007. - 256 с.
12. Сапольски Роберт. Психология стресса. Питер, 2015 - 480с. ISBN: 978-5-496-00997-3
13. Трошин В. Д. Стресс и стрессогенных расстройств: диагностика, лечение, профилактика М.: ООО «Медицинское информационное агентство», 2007- 784 с. ISBN 5-89481-540-1

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Лекции, практические занятия и самостоятельная работа частично проводятся с использованием дистанционных образовательных технологий. Материалы к занятиям размещены в системе дистанционного обучения : <https://lms.ranepa.ru>

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации; укомплектована специализированной мебелью, и техническими средствами обучения, обеспечивающими реализацию проектируемых результатов обучения.

Аудитории для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью доступа в «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду Академии (<http://lib.ranepa.ru/base/>), в том числе, в электронные библиотечные системы.

Информационные справочные системы и ресурсы:

КиберЛенинка- это научная электронная библиотека, построенная на парадигме открытой науки (Open Science), основными задачами которой является популяризация науки и научной деятельности, общественный контроль качества научных публикаций, развитие междисциплинарных исследований, современного института научной рецензии, повышение цитируемости российской науки и построение инфраструктуры знаний: <https://cyberleninka.ru/>

Ozr.p.narod.ru - открытая база научной и научно-исследовательской литературы, а также методических материалов по психологическим направлениям

<http://psyresearchdigest.blogspot.ru/> - открытый блок о научных психологических исследованиях и исследованиях смежных областей

<http://thinkcognitive.org/ru/#.XcLRzMzY2w> – проект выпускник СПбГУ, включающий ежегодные зимние конкурсы NEISSER, KAHNEMAN и MARVIN для студентов разных уровней, организацию и поддержку когнитивных мероприятий для студентов, распространение информации о новостях из мира когнитивной науки, интересных научных школах и конференциях, возможностях для обучения, публикации инструкций по анализу данных, представлению результатов, и, в целом, по выживанию в мире науки

Scopus- реферативная база, являющаяся указателем научного цитирования. Позволяет в краткие сроки получить самую полную библиографию по интересующей теме. Не содержит полных текстов статей

EBSCO- издания по психологии, экономике, бизнесу, менеджменту, социологии, политологии, информатике и др., всего более 14000 журналов; документы бизнес-аналитики, отчеты по рынкам и компаниям и др.

Dryad Digital Repository – открытая база данных, в которой желающие выкладывают сырые результаты исследований, опубликованных в международных журналах. Больше 30000 наборов данных (по состоянию на сентябрь 2015 года) из разных областей, в том числе и психологических.

Технические и программные средства обучения:

1. Ноутбук HP 250 G6 (Core i3-6006/4GB/120Gb/Win 10 Home)
LibreOffice. Лицензия GNU LGPL.
2. Ноутбук Asus X554L (Core i3-5005/4GB/500 Gb/Win 8.1)
LibreOffice. Лицензия GNU LGPL.
3. HP ProOne 400 All-in-One, Core i3-4160T, 4GB
ПО Win 8.1 Pro (Договор №93168 от 08 июня 2015).