

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

**МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ФИО: Чирикова Лилия Ивановна

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА**

Должность: Директор филиала

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Дата подписания: 2020.08.28

**САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ**

Уникальный программный ключ:

**(СамГУПС)**

750e77999bb0631a45cbf7b4a579c1095bcef032814fee919138f73a4ce0cad5

Филиал СамГУПС в г. Саратове

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала

СамГУПС в г. Саратове

/Чирикова Л.И./

« 28 » августа 2020 г.

## ФТД.04

### Стресс-менеджмент

### рабочая программа дисциплины (модуля)

год начала подготовки (по учебному плану) **2019**

актуализирована по программе **2020**

Кафедра	<b>«Инженерные, гуманитарные, естественнонаучные и общепрофессиональные дисциплины»</b>
Специальность	<b>23.05.04 Эксплуатация железных дорог</b>
Специализация	<b>№1 Магистральный транспорт</b>
Квалификация	<b>инженер путей сообщения</b>
Форма обучения	<b>заочная</b>
Объем дисциплины	<b>2 ЗЕ</b>

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**1.1.** Основной целью курса является получение студентами профессиональных компетенций в области стресс - менеджмента в соответствии с современными научными представлениями. Приобретение таких знаний составляет важное условие для квалифицированного решения специалистом в области управления персоналом широкого спектра задач, связанных с оценкой, анализом и прогнозированием стрессов в профессиональной деятельности..

#### 1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)

**УК-6** Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни

<b>Индикатор</b>	УК-6.1. Знает способы определения и реализации приоритетов развития собственной деятельности и образования, основы лидерства
------------------	--

#### 1.3. Результаты обучения по дисциплине (модулю)

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

**Знать:**

основы оценки социальноэкономической эффективности разработанных мероприятий по охране здоровья персонала.

**Уметь:**

использовать адекватные методы прогнозирования и предупреждения травматизма и профессиональных заболеваний.

**Владеть:**

методами оценки и прогнозирования профессиональных рисков, методами анализа травматизма и профессиональных заболеваний.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код дисциплины	Наименование дисциплины	Коды формируемых компетенций
<b>2.1 Осваиваемая дисциплина</b>		
ФТД.04	Стресс-менеджмент	УК-6
<b>2.2 Предшествующие дисциплины</b>		
ФТД.02	Психология профессионально-личностного развития	УК-3
Б1.О.20	Управление персоналом	УК-3; УК-6; ОПК-8

#### 2.3 Последующие дисциплины

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**3.1** Объем дисциплины (модуля) **2 ЗЕТ**

**3.2** Распределение академических часов по семестрам (офо) курсам(зфо) и видам учебных занятий

Вид занятий	№ семестра/курса																				Итого		
	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10				
	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	
<b>Контактная работа:</b>							8	8														8	8
Лекции							4	4														4	4
Лабораторные																							
Практические							4	4														4	4
Консультации																							
Инд. работа																							
Контроль							4	4														4	4
Сам. работа							60	60														60	60
<b>Итого</b>							<b>72</b>	<b>72</b>														<b>72</b>	<b>72</b>

#### 3.3. Формы контроля и виды самостоятельной работы обучающегося

Форма контроля	Семестр/курс	Нормы времени на самостоятельную работу обучающегося	
		Вид работы	Нормы времени, час
Экзамен	-	Подготовка к лекциям	0,5 часа на 1 час аудиторных занятий
		Подготовка к практическим/ лабораторным занятиям	1 час на 1 час аудиторных занятий
Зачет	4	Подготовка к зачету	9 часов
Курсовой проект	-	Выполнение курсового проекта	72 часа
Курсовая работа	-	Выполнение курсовой работы	36 часов
Контрольная работа	-	Выполнение контрольной работы	9 часов

РГР	-	Выполнение РГР	18 часов
Реферат/эссе	-	Выполнение реферата/эссе	9 часов

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Семестр курс	К-во ак. часов	Компетенции	Литература	Интеракт. часы	Форма занятия
1	<b>Тема 1. Понятие стресс-менеджмента</b>							
1.1	Понятие стресс-менеджмента. Зарубежные модели стресс-менеджмента. Культурные и национальные особенности управления стрессом в России. Отечественные программы управления производственными стрессами	Лекция	4	1	УК-6	Л1.1 Л1.2 Л1.3, Л2.1 Л2.2		
2	<b>Тема 2. Психофизиологические механизмы стресса</b>							
2.1	Стресс как общий адаптационный синдром. Психофизиологические процессы, происходящие в организме при стрессе. понятие стрессора, виды стрессоров. Стадии стрессовой реакции. Мобилизация сил и истощение при стрессе. Влияние стресса на организм. Копинг-стратегии и копинг-ресурсы.	Лекция	4	1	УК-6	Л1.1 Л1.2 Л1.3, Л2.1 Л2.2		
3	<b>Тема 3. Типологии людей в соответствии со стрессоустойчивостью. Темперамент и стресс.</b>							
3.1	Индивидуальные различия реагирования на стресс-факторы. «Реакция льва» и «реакция кролика» на стрессовую ситуацию. Стресс и виды психологических защит. Виды темперамента. Тип темперамента в соответствии с работоспособностью и стрессоустойчивостью	Ср.	4	8	УК-6	Л1.1 Л1.2 Л1.3, Л2.1 Л2.2		
4	<b>Тема 4. Формы проявления производственных стрессов.</b>							
4.1	Работа как источник стресса. Влияние стресса на физиологию человека. Реакция на стресс: индивидуальные различия. Причины производственных стрессов. Формы проявления производственных стрессов. Трудоголизм. Профилактика стрессов и способы борьбы с их последствиями: организационные меры, индивидуальные подходы.	Лекция	4	1	УК-6	Л1.1 Л1.2 Л1.3, Л2.1 Л2.2		
5	<b>Тема 5. Диагностика профессиональных стрессов</b>							
5.1	Организация мониторинга состояния работников. Индикаторы профессионального здоровья. Методы диагностики состояния профессионального выгорания. Методы диагностики стрессовых состояний. Методы диагностики профессионального выгорания. Навыки диагностики симптомов алкогольной и наркотической зависимости.	Ср.	4	8	УК-6	Л1.1 Л1.2 Л1.3, Л2.1 Л2.2		

6	<b>Тема 6. Диагностика индивидуальных компонентов стрессоустойчивости.</b>							
6.1	Диагностика стрессоустойчивости. Компоненты стрессоустойчивости. Диагностика профессиональной деформации. Индивидуальные предпосылки профессиональной деформации личности.	Практика	4	2	УК-6	Л1.1 Л1.2 Л1.3, Л2.1 Л2.2		
7	<b>Тема 7. Профессиональное выгорание как следствие постоянного стресса средней интенсивности</b>			4		Л1.1 Л1.2 Л1.3, Л2.1 Л2.2		
7.1	Организация мониторинга состояния работников. Индикаторы профессионального здоровья. Методы диагностики состояния профессионального выгорания. Симптомы входящие в синдром профессионального выгорания.	Ср.	4	8	УК-6	Л1.1 Л1.2 Л1.3, Л2.1 Л2.2		
8	<b>Тема 8. Профилактика стрессов</b>				УК-6			
8.1	Понятие здоровой личности в различных психологических теориях. Цели психологической профилактики как системы мероприятий сохранения и повышения уровня здоровья..	Лекция	4	1	УК-6	Л1.1 Л1.2 Л1.3, Л2.1 Л2.2		
8.2	Специфическая и неспецифическая психопрофилактика. Разновидности факторов риска возникновения психических расстройств. Методы психологического вмешательства с профилактическими целями (информирование, консультирование, тренинги, интервенции, ориентированные на окружение, кризисные интервенции). Специфические профилактические программы. Реабилитационная психология. Психологическая характеристика различных видов реабилитации	Ср.	4	8		Л1.1 Л1.2 Л1.3, Л2.1 Л2.2		
8.3	Психологическая характеристика различных видов реабилитации.	Практика	4	1	УК-6	Л1.1 Л1.2 Л1.3, Л2.1 Л2.2		
9	<b>Тема 9. Способы борьбы с последствиями стрессов</b>							
9.1	Роль саморегуляции и адекватного принятия решений в здоровом поведении.	Ср.		4		Л1.1 Л1.2 Л1.3, Л2.1 Л2.2		
	Воля как сознательная организация и саморегуляция человеком своей деятельности и поведения, направленная на преодоление трудностей в достижении цели, и её функции. Локус контроля и волевые качества личности. Проявление воли в условиях риска. Процедура принятия решения. Аспекты выработки и принятия решений. Классификация типов принятия решений. Компоненты саморегуляции личности. Связь саморегуляции с потребностями. Модели саморегуляции (П.К. Анохина и др.). Методики	Практика	4	1	УК-6	Л1.1 Л1.2 Л1.3, Л2.1 Л2.2		

	тренировки волевых качеств и саморегуляции.							
9.2	Подготовка к практическим работам	СР	4	10	УК-6	Л1.1 Л1.2 Л1.3, Л2.1 Л2.2		
9.3	Подготовка к зачету	СР	4	10	УК-6	Л1.1 Л1.2 Л1.3, Л2.1 Л2.2		

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Основными этапами формирования компетенций в рамках дисциплин выступает последовательное изучение содержательно связанных между собой разделов (тем учебных занятий), которые отражены в разделе 4.

#### Матрица оценки результатов обучения по дисциплине

Код компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели освоения компетенций)	Оценочные средства / формы контроля		
		Тестовое задание	Отчет по практич. работе	Зачет
УК-6	знает	+	+	+
	умеет	+	+	+
	владеет	+		+

### 5.2. Показатели и критерии оценивания компетенций

#### Критерии формирования оценок по защите практической работы

«**Зачтено**» получают обучающиеся, выполнившие все физические измерения в соответствии с требованиями лабораторной работы, правильно выполнившие все необходимые расчеты по обработке результатов измерений в соответствии с требованиями лабораторной работы, оформившие отчет о выполнении лабораторной работы в соответствии с предъявляемыми требованиями, в котором представлены все результаты измерений, сделаны все необходимые расчеты без арифметических ошибок, сделаны обобщающие выводы, а также грамотно ответившие на 60% и более теоретических вопросов преподавателя по теме данной лабораторной работы.

«**Незачтено**» получают обучающиеся, не выполнившие все физические измерения в соответствии с требованиями лабораторной работы, либо не выполнившие правильно все необходимые расчеты по обработке результатов измерений в соответствии с требованиями лабораторной работы, либо не оформившие отчет о выполнении лабораторной работы в соответствии с предъявляемыми требованиями, либо не ответившие на 60% и более теоретических вопросов преподавателя по теме данной лабораторной работы.

#### Критерии формирования оценок по выполнению тестовых заданий

«**Отлично**» (5 баллов) – получают обучающиеся с правильным количеством ответов на тестовые вопросы – 100 – 90% от общего объема заданных тестовых вопросов.

«**Хорошо**» (4 балла) – получают обучающиеся с правильным количеством ответов на тестовые вопросы – 89 – 70% от общего объема заданных тестовых вопросов.

«**Удовлетворительно**» (3 балла) – получают обучающиеся с правильным количеством ответов на тестовые вопросы – 69 – 60% от общего объема заданных тестовых вопросов.

«**Неудовлетворительно**» (0 баллов) - получают обучающиеся с правильным количеством ответов на тестовые вопросы – 59% и менее от общего объема заданных тестовых вопросов.

#### Критерии формирования оценок по зачету

«**Зачтено**» - обучающийся демонстрирует знание основных разделов программы изучаемого курса: его базовых понятий и фундаментальных проблем; приобрел необходимые умения и навыки, освоил вопросы практического применения полученных знаний, не допустил фактических ошибок при ответе, достаточно последовательно и логично излагает теоретический материал, допуская лишь незначительные нарушения последовательности изложения и некоторые неточности.

«**Не зачтено**» - выставляется в том случае, когда обучающийся демонстрирует фрагментарные знания основных разделов программы изучаемого курса: его базовых понятий и фундаментальных проблем. У экзаменуемого слабо выражена способность к самостоятельному аналитическому мышлению, имеются затруднения в изложении материала, отсутствуют необходимые умения и навыки, допущены грубые ошибки и незнание терминологии, отказ отвечать на дополнительные вопросы, знание которых необходимо для получения положительной оценки

### 5.3 Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

#### ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ ПО КУРСУ «Стресс-менеджмент»

1. Зарубежные модели стресс-менеджмента.
2. Культурные и национальные особенности управления стрессом в России.
3. Отечественные программы управления производственными стрессами

4. Профессиональные заболевания и стресс.
5. Психологические механизмы сохранения профессионального здоровья.
6. Понятие стресса и особенности психологического стрессора.
7. Копинг-поведение как активный механизм сохранения профессионального здоровья.
8. Копинг-стратегии и копинг-ресурсы.
9. Пути позитивного воздействия социальных отношений и поддержки на формирование копинг-поведения.
10. Формы проявления производственных стрессов.
11. Работа как источник стресса.
12. Влияние стресса на физиологию человека.
13. Реакция на стресс: индивидуальные различия.
14. Причины производственных стрессов.
15. Формы проявления производственных стрессов.
16. Трудоголизм.
17. Профилактика стрессов и способы борьбы с их последствиями: организационные меры, индивидуальные подходы.
18. Воля как сознательная организация и саморегуляция человеком своей деятельности и поведения, направленная на преодоление трудностей в достижении цели, и её функции.
19. Локус контроля и волевые качества личности.
20. Проявление воли в условиях риска. Процедура принятия решения. Аспекты выработки и принятия решений. Классификация типов принятия решений.
21. Компоненты саморегуляции личности. Связь саморегуляции с потребностями. Модели саморегуляции (П.К. Анохина и др.).
22. Диагностика профессиональных стрессов.
23. Организация мониторинга состояния работников.
24. Методы диагностики стрессовых состояний.
25. Методы диагностики профессионального выгорания.
26. Диагностика индивидуальных компонентов стрессоустойчивости.
27. Компоненты стрессоустойчивости.
28. Диагностика профессиональной деформации. Индивидуальные предпосылки профессиональной деформации личности.

#### 5.4 Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

**Описание процедуры оценивания «Тестирование».** Тестирование по дисциплине проводится с использованием ресурсов электронной образовательной среды «Moodle» (режим доступа: <http://do.samgups.ru/moodle/>). Количество тестовых заданий и время задается системой. Во время проведения тестирования обучающиеся могут пользоваться программой дисциплины, справочной литературой, калькулятором. Результат каждого обучающегося оценивается в соответствии с универсальной шкалой, приведенной в пункте 5.2.

#### **Порядок процедуры «Защита отчета по лабораторным и практическим работам».**

Оценивание итогов лабораторной/практической работы, выполнения РГР проводится преподавателем, осуществляющим проведение соответствующих видов занятий.

По результатам проверки отчета по выполненной работе обучающийся допускается к его защите при условии соблюдения перечисленных условий:

- выполнены все задания;
- отсутствуют ошибки;
- оформление отчёта соответствует требованиям.

В том случае, если содержание отчета не отвечает предъявляемым требованиям, он возвращается автору на доработку с указанием даты вынесения замечаний на титульном листе. Обучающийся должен переделать отчет с учетом замечаний. Если сомнения вызывают отдельные аспекты отчета, допускается рассмотрение и доработка отчета во время устной защиты.

Защита отчета по лабораторной работе, контрольной работе и РГР представляет собой устный публичный отчет обучающегося о результатах выполнения, ответы на вопросы преподавателя.

Ответ обучающегося оценивается преподавателем в соответствии с критериями, описанными в пункте 5.2. Результаты защиты в виде отметки «зачтено» или «не зачтено» фиксируются на титульном листе отчёта с указанием даты защиты и подписью преподавателя.

**Описание процедуры оценивания «Зачет».** Зачет может проводиться как в форме устного или письменного ответа на вопросы билета. Форма определяется преподавателем. Исходя из выбранной формы, описывается методика процедуры оценивания.

При проведении зачета в форме устного ответа на вопросы билета обучающемуся предоставляется 20 минут на подготовку. Опрос обучающегося по билету не должен превышать 0,25 часа. Ответ обучающегося оценивается в соответствии с критериями, описанными в пункте 5.2.

### 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

#### 6.1 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

##### 6.1.1. Основная литература

Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во
---------------------	----------	-------------------	--------

Л1.1	Столяренко Л.Д., Самыгин С.И	Социальная психология : учебное пособие	Москва : КноРус, 2018. — 331 с.	ЭБС BOOK.ru
Л1.2	Балалаев А.Н.	Математические модели объектов и процессов: конспект лекций.	СамГУПС, 2016.-56 с.	Эл. ресурс
Л1.3	под ред. В. Н. Лавриненко, Л. И. Чернышовой	<b>Психология и этика</b> делового общения : Учебник для бакалавров/. -6-е изд., перераб. и доп..	М.: Издательство Юрайт, 2012. -591 с.	10
<b>6.1.2 Дополнительная литература</b>				
	<b>Авторы, составители</b>	<b>Заглавие</b>	<b>Издательство, год</b>	<b>Кол-во</b>
Л2.1	В.Б. Шапарь, В.Н. Мирошниченко; Под общ. ред. Ю.Л. Неймера.	Этика и психология менеджмента : Учебное пособие/	Ростов н/Д: Феникс, 2002. -384 с.	1
Л2.2	Б. А. Смирнов, Е.В. Долгополова.	Психология деятельности в экстремальных ситуациях : Учебник/ -2-е изд., испр. и доп. -	Харьков: Издательство "Гуманитарный центр", 2008. -292 с.	15
<b>6.3 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b>				
	<b>Наименование ресурса</b>		<b>Эл.адрес</b>	
Э1	Открытая русская электронная библиотека		<a href="http://orel.rsl.ru">http://orel.rsl.ru</a>	
Э2	Российская государственная библиотека		<a href="http://www.nlr.ru">http://www.nlr.ru</a>	
Э3	Большая психологическая энциклопедия		<a href="http://www.psychlogu.academic.ru">http://www.psychlogu.academic.ru</a>	
Э4	Российская педагогическая энциклопедия		<a href="http://www.otrok.ru">http://www.otrok.ru</a>	
<b>7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>				
<p>Для освоения дисциплины обучающемуся необходимо: систематически посещать лекционные занятия; активно участвовать в обсуждении предложенных вопросов и выполнять практические задания; успешно пройти все формы текущего контроля; успешно пройти промежуточную аттестацию.</p> <p>Для подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине необходимо использовать: материалы лекций, рекомендуемую основную и дополнительную литературу; ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»; методические материалы; информационно-образовательную среду университета.</p> <p>Для теоретического и практического усвоения дисциплины большое значение имеет самостоятельная работа обучающихся, которая может осуществляться как индивидуально, так и под руководством обучающего. Данная работа предполагает самостоятельное изучение обучающимся отдельных тем, дополнительную подготовку к каждому лекционному и практическому занятию.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся является важной формой образовательного процесса. Она реализуется вне рамок расписания, а также в библиотеке, дома, при выполнении учебных и творческих заданий.</p> <p>Цель самостоятельной работы - научить обучающегося осмысленно и самостоятельно работать с учебным материалом, с научной информацией, заложить основы самоорганизации и самообразования с тем, чтобы повысить уровень освоения знаний, сформировать требуемые компетенции, а также привить умение в дальнейшем непрерывно повышать свою квалификацию.</p>				
<b>8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)</b>				
Размещение учебных материалов в локальной сети вуза				
<b>8.1 Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем</b>				
Использование специализированного программного обеспечения данной программой не предусматривается				
<b>8.1.1</b>	Сайт СамГУПС ( <a href="http://www.samgups.ru">www.samgups.ru</a> )			
<b>8.1.2.</b>	Научная электронная библиотека ELIBRARY.RU - крупнейший российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования. Режим доступа: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>			
<b>8.1.3</b>	«Лань» - электронная библиотечная система (ЭБС)			
<b>9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>				
<p>Лекционная аудитория (45 и более посадочных мест) и аудитория для проведения практических занятий (25 и более посадочных мест) оборудованные учебной мебелью; неограниченный доступ к электронно-библиотечным системам (через ресурсы библиотеки СамГУПС), к электронной информационно-образовательной среде moodle и к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» в рамках самостоятельной работы обучающегося.</p> <p>Для проведения деловых игр и психодиагностики необходимо: учебная аудитория (25 и более посадочных мест) раздаточный материал, компьютер, экран, проектор.</p>				