



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ФГБОУ ВО «ИГУ»

Кафедра социальной, экстремальной и пенитенциарной психологии

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета психологии,  
доцент Конопак И. А.  
«14» апреля 2025 г.



### Рабочая программа дисциплины (модуля)

Наименование дисциплины (модуля):

**Б1.В.04. Профилактика профессионального стресса в организации**

Направление подготовки: 37.04.01 «Психология»

Направленность (профиль) подготовки: «Психологическое консультирование в профессиональной деятельности»

Квалификация выпускника: магистр

Форма обучения: очно-заочная

Программа реализуется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий(частично)

Согласовано с УМК факультета  
психологии:

Протокол № 5

от «14» апреля 2025 г.

Председатель И.А. Конопак

Рекомендовано кафедрой социальной,  
экстремальной и пенитенциарной

психологии:

Протокол № 9

от «28» марта 2025 г.

Зав. кафедрой А.В. Глазков

Иркутск 2025 г.

## Содержание

|                                                                                                                                               | стр. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| I. Цели и задачи дисциплины (модуля)                                                                                                          | 3    |
| II. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП.                                                                                               | 3    |
| III. Требования к результатам освоения дисциплины (модуля)                                                                                    | 3    |
| IV. Содержание и структура дисциплины (модуля)                                                                                                | 5    |
| 4.1. Содержание дисциплины, структурированное по темам, с указанием видов учебных занятий и отведенного на них количества академических часов | 5    |
| 4.2. План внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по дисциплине                                                                      | 6    |
| 4.3. Содержание учебного материала                                                                                                            | 7    |
| 4.3.1 Перечень семинарских, практических занятий и лабораторных работ                                                                         | 9    |
| 4.3.2. Перечень тем (вопросов), выносимых на самостоятельное изучение в рамках самостоятельной работы студентов                               | 10   |
| 4.4. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов                                                                    | 10   |
| 4.5. Примерная тематика курсовых работ                                                                                                        | 11   |
| V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)                                                                       | 12   |
| - перечень литературы                                                                                                                         | 12   |
| - список авторских методических разработок                                                                                                    | 12   |
| - базы данных, поисково-справочные и информационные системы                                                                                   | 12   |
| VI. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля):                                                                                  | 13   |
| 6.1. Учебно-лабораторное оборудование:                                                                                                        | 13   |
| 6.2. Программное обеспечение                                                                                                                  | 13   |
| 6.3. Технические и электронные средства обучения:                                                                                             | 14   |
| VII. Образовательные технологии                                                                                                               | 15   |
| VIII. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации                                                                    | 16   |

## **I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ):**

**Цель:** теоретическая и практико-ориентированная подготовка студента к реализации программ профилактики и психологической помощи в преодолении профессионального стресса сотрудникам организации.

**Задачи:**

1. формирование у студента готовности к анализу психических процессов, состояний и индивидуальных различий сотрудников организации в условиях профессионального стресса.
2. формирование у студентов готовности к профилактике и коррекции последствий профессионального стресса, развитию качеств, необходимых сотрудникам для самостоятельной жизни и социализации в профессии в рамках технологий психологического консультирования.
3. формирование у студентов готовности к созданию и реализации программ психологической помощи сотрудникам организации, включая активизацию личностных ресурсов самоактуализации в профессии, в том числе на основе межведомственных команд в условиях повышенного профессионального стресса.

## **II. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО**

Учебная дисциплина (модуль) «Б1.В.04. Профилактика профессионального стресса в организации» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений и изучается на первом семестре.

Для изучения данной учебной дисциплины (модуля) необходимы знания, умения и навыки, формируемые параллельно изучаемыми дисциплинами:

- «Б1.В.03. Социально-психологические технологии управления персоналом» в аспекте знаний общих закономерностей работы с персоналом организации.
- «Б1.В.10. Технологии профессионального консультирования» с позиций специфики консультирования в организации как формы помощи населению.

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:

- «Б1.В.09. Технологии организационного консультирования». В рамках этой дисциплины расширяются знания о работе с персоналом в условиях стресса на общую организационную проблематику.

## **III. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОП ВО по направлению подготовки 37.04.01 «Психология», направленность (профиль) «Психологическое консультирование в профессиональной деятельности»:

**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю),  
соотнесенных с индикаторами достижения компетенций**

| <b>Компетенция</b>                                                                                                                  | <b>Индикаторы компетенций</b>                                                                                                                                                                    | <b>Результаты обучения</b>                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-3<br>Способен применять психологические технологии вмешательства профилактического, развивающего характера для отдельных лиц или | ИДКПК3.1<br>Применяет психологические технологии просвещения и профилактики субъектов профессиональной деятельности на основе анализа психических процессов, состояний и индивидуальных различий | Знать: определение и соотношение понятий: стресс, профессиональный стресс, профилактика, психологическое консультирование, психологическая технология, трудная жизненная ситуация, |

|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| групп, находящихся в трудной жизненной ситуации | ИДКПКЗ.2<br>Применяет психологические технологии вмешательства развивающего характера, включая элементы тренинга, в рамках психологического консультирования, направленного на развитие качеств, необходимых сотрудникам для самостоятельной жизни и социализации в профессии. | психологический климат в организации.<br>Уметь: осуществлять диагностику и системный анализ признаков профессионального стресса в организации и симптоматики профессионального стресса сотрудников, осуществлять просвещение и профилактику в аспекте профессионального стресса, Владеть: основными методами профилактики профессионального стресса |
|                                                 | ИДКПКЗ.3<br>Создает и реализует программы психологической помощи сотрудникам организации, включая активизацию личностных ресурсов самоактуализации в профессии, в том числе на основе межведомственных команд.                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

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

Объем дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 часов, в том числе 8 часов (КО) на зачет.

Из них реализуется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий 16 часов;

Из них 4 часа – практическая подготовка

Форма промежуточной аттестации: зачет

##### 4.1. Содержание дисциплины, структурированное по темам, с указанием видов учебных занятий и отведенного на них количества академических часов

| №<br>п/п    | Раздел дисциплины/темы                          | Семестр | Всего часов | Из них практическая | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, практическую подготовку и трудоемкость (в часах) |                     |              |                        | Формы текущего контроля успеваемости;<br>Форма промежуточной аттестации |
|-------------|-------------------------------------------------|---------|-------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
|             |                                                 |         |             |                     | Контактная работа преподавателя с обучающимися                                                                    |                     |              | Самостоятельная работа |                                                                         |
|             |                                                 |         |             |                     | Лекции                                                                                                            | Семинарские занятия | Консультации |                        |                                                                         |
| 1           | Психология стресса                              | 4       | 32          | -                   | 2                                                                                                                 | 4                   | 2            | 24                     | тест                                                                    |
| 2           | Профилактика профессионального стресса          | 4       | 40          | 2                   | 2                                                                                                                 | 4                   | 4            | 26                     | тест                                                                    |
| 3           | Психология экстремальных ситуаций в организации | 4       | 36          | 2                   | 2                                                                                                                 | 4                   | 2            | 24                     | тест                                                                    |
| Итого часов |                                                 | 4       | 108         | 4                   | 6                                                                                                                 | 12                  | 8            | 74                     | Зачет (+8 часов КО)                                                     |

#### 4.2. План внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

| Семестр | Название раздела, темы                                                                                                       | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                       |                    |                        | Оценочное средство | Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы                                                                                               |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |                                                                                                                              | Вид самостоятельной работы                                                                                                                                                               | Сроки выполнения   | Затраты времени (час.) |                    |                                                                                                                                                      |
| 2       | <b>Раздел 1. Психология стресса</b><br>Тема: Методы управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства.         | Практическое задание (Подготовка и обоснование техник управления стрессом для клиента в ситуации, заданной преподавателем)                                                               | В течение семестра | 24                     | Защита проекта     | Карточка с ситуацией, рекомендации по выполнению задания, информационно-справочные материалы при необходимости, литература из списка рекомендованной |
| 2       | <b>Раздел 2. Профилактика профессионального стресса</b><br>Тема: Методы диагностики и профилактики профессионального стресса | Практическое задание (Подготовка и обоснование основных положений программы профилактики профессионального стресса, включая диагностический этап, для ситуации, заданной преподавателем) | В течение семестра | 26                     | Защита проекта     | Карточка с ситуацией, рекомендации по выполнению задания, информационно-справочные материалы при необходимости, литература из списка рекомендованной |

| Семестр                                                                                                                            | Название раздела, темы                                                                                                                                    | Самостоятельная работа обучающихся                                                                                                                                                                                                                       |                    |                        | Оценочное средство | Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                    |                                                                                                                                                           | Вид самостоятельной работы                                                                                                                                                                                                                               | Сроки выполнения   | Затраты времени (час.) |                    |                                                                                                                                                      |
| 2                                                                                                                                  | <b>Раздел 3. Психология экстремальных ситуаций в организации</b><br>Тема: Экстренная психологическая помощь сотруднику при остром стрессовом расстройстве | Практическое задание (На основе заданной преподавателем экстремальной ситуации в организации и психологической характеристики сотрудника сделать обоснованный прогноз вероятности, типа и соответствующей психологической помощи для данного сотрудника) | В течение семестра | 24                     | Защита проекта     | Карточка с ситуацией, рекомендации по выполнению задания, информационно-справочные материалы при необходимости, литература из списка рекомендованной |
| Общий объем самостоятельной работы по дисциплине (час)                                                                             |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                          |                    | 74                     |                    |                                                                                                                                                      |
| <b>Из них объем самостоятельной работы с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (час)</b> |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                          |                    | 16                     |                    |                                                                                                                                                      |

### **4.3. Содержание учебного материала**

#### **Раздел 1. Психология стресса**

Аспекты стресса: проблемы адаптации социально-экономические и медико-демографические аспекты, психическое здоровье человека, пограничные состояния. Критерии оценки негативных последствий стресса. Теория стресса Г. Селье: общий адаптационный синдром, «Триада признаков» стресса, физиологические механизмы возникновения, стадии развития стрессовых реакций, уровни адаптации. Перестройка функциональных систем обеспечения деятельности на разных стадиях адаптации. Различие понятий «eu-stress» и «distress». Понятия физиологического и психологического стресса. Стресс-факторы абсолютного и опосредующего типа. Стресс-менеджмент. Классификация методов профилактики и коррекции стресса. Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства.

#### **Раздел 2. Профилактика профессионального стресса**

Гомеостатическая концепция стресса. Эмоциональный стресс. Травматический стресс. Профессиональный стресс. Функциональные состояния работоспособности, рабочий стресс, профессиональная адаптация. Общие понятия функциональных состояний. Взаимосвязь функциональных состояний и деятельности. Работоспособность как функциональное состояние. Профессиональное утомление. Основные методы диагностики профессионального стресса и преодолевающего поведения. Профессиональная адаптация: критерии, организационные факторы. Этапы: первичная адаптация; период стабилизации; возможная дезадаптация; вторичная адаптация, связанная с определенными этапами профессионального цикла; возрастное снижение адаптационных возможностей. Понятие профессиональной дезадаптации. Профессиональные дезадаптации и организационный стресс. Методы диагностики и профилактики профессионального стресса и профессиональных дезадаптаций. Исследование факторов риска развития профессионального стресса с позиций деятельностного подхода. Выявление организационных и субъектных факторов риска. Синдром эмоционального выгорания: сущность и методы диагностики в разных видах профессиональной деятельности. Элементарные методы саморегуляции функциональных состояний и профилактики профессионального стресса.

#### **Раздел 3. Психология экстремальных ситуаций в организации**

Понятие экстремальной ситуации. Экстремальная ситуация и экстремальные условия деятельности. Факторы, приводящие к восприятию ситуации как экстремальной: внешние и внутриличностные. Специфика психологической травматизации различных групп субъектов. Общие последствия влияния экстремальной ситуации на человека.

Типология экстремальных ситуаций в организации. Экстремальные ситуации, связанные с военными действиями. Экстремальные ситуации, возникающие как следствия стихийных бедствий, крупных аварий и катастроф. Экстремальные ситуации, связанные с террористической активностью.

Стресс как основная составляющая экстремальных состояний. Острое стрессовое расстройство: понятие, динамика, диагностика. Острое стрессовое расстройство как «нормальная реакция на ненормальную ситуацию». Основные признаки ОСР: непродолжительность (от нескольких часов до нескольких суток); наличие тревоги, гнева, страха, гиперактивности, апатии (присутствует, как правило, один из симптомов); наличие непосредственной связи между травматическим событием и симптомом. Этапы развития ОСР: неопределенность и шок; субъективное облегчение и конструктивное приспособление к ситуации; утяжеление состояния; примирение со сложившейся ситуацией (в идеале – принятие ситуации и конструктивная проработка травматического опыта). Понятие посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Соотношение понятий «острое стрессовое расстройство» и «посттравматическое стрессовое расстройство».

#### 4.3.1. Перечень семинарских, практических занятий и лабораторных работ

| №<br>п/п | №<br>раздела<br>и темы | Наименование<br>семинаров,<br>практических и<br>лабораторных работ                                                                                               | Трудоём-<br>кость<br>(час.) |                             | Оценочные<br>средства       | Формируемые<br>компетенции<br>(индикаторы) |
|----------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------|
|          |                        |                                                                                                                                                                  | Всего<br>часов              | Из<br>них<br>практ<br>подг. |                             |                                            |
| 1        | 2                      | 3                                                                                                                                                                | 4                           | 5                           | 6                           | 7                                          |
| 1        | 1.1                    | Подготовка и обоснование программы профилактики стресса на рабочем месте сотрудника на основе анализа психических процессов, состояний и индивидуальных различий | 4                           | -                           | Оценка практическое задание | ИДКПК3.1                                   |
| 2        | 2.1.                   | Подготовка программы консультирования с элементами тренинговых упражнений с целью профилактики стресса на рабочем месте                                          | 6                           | 2                           | Оценка практическое задание | ИДКПК3.2                                   |
| 3        | 3.2                    | Подготовка социально-психологической программы активизации личностных ресурсов самоактуализации сотрудника в профессии                                           | 6                           | -                           | Оценка практическое задание | ИДКПК3.3                                   |

#### 4.3.2. Перечень тем (вопросов), выносимых на самостоятельное изучение в рамках самостоятельной работы студентов

| №<br>пп/<br>п | Тема                                                                                                | Задание                                                                                   | Формируемая<br>компетенция                                                    | ИДК                                                                      |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 1             | <b>Раздел 2.</b><br>Профилактика профессионального стресса<br><b>Тема:</b><br>Работоспособность как | Реферат<br>На основе анализа литературы по проблеме работоспособности как функционального | ПК-1<br><br>Способен анализировать, модифицировать, проектировать и применять | ИДКПК1.1<br><br>Осуществляет проблемный анализ, модификацию и разработку |

|  |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | функциональное состояние.                                                                                                                   | состояния сотрудника (не менее 10 источников, выбранных самостоятельно) подготовьте стратегию универсальной составляющей технологии психологического консультирования по проблемам сохранения работоспособности . Оформите результаты работы в форме реферата.                                                  | технологии психологического консультирования для решения практических задач в сфере профессиональной деятельности                                                                               | технологий психологического консультирования менеджеров и сотрудников организации по проблемам психологической безопасности и комфортности условий труда и организационно-коммуникационной среды в организации на основе психологической диагностики, мониторинга и экспертизы                                                         |
|  | <b>Раздел 2.</b><br>Профилактика профессионального стресса<br><b>Тема:</b><br>Профессиональная адаптация: критерии, организационные факторы | Реферат<br>На основе анализа литературы по проблеме профессиональной адаптации сотрудника (не менее 10 источников, выбранных самостоятельно) подготовьте стратегию универсальной составляющей технологии психологического консультирования по проблемам адаптации. Оформите результаты работы в форме реферата. | ПК-1<br><br>Способен анализировать, модифицировать, проектировать и применять технологии психологического консультирования для решения практических задач в сфере профессиональной деятельности | ИДК <sub>ПК1.2</sub><br><br>Осуществляет проблемный анализ, модификацию и разработку технологий психологического консультирования менеджеров и сотрудников организации по проблемам адаптации на рабочем месте, повышения квалификации и возможностей карьерного роста на основе психологической диагностики, мониторинга и экспертизы |

#### 4.4. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

##### Методические рекомендации по подготовке рефератов

Выбор темы реферата осуществляется на основе перечня тем, представленных в программе по данной дисциплине.

Студенты могут предложить собственную тему (или уточнить редакцию предлагаемой темы) по согласованию с преподавателем, но только в рамках программы изучаемого курса. Приступая к подготовке реферата, помните, что ваша главная цель – глубоко осмыслить материал по теме реферата, объективно и корректно изложить положения авторов текстов-источников и сформулировать собственное отношение к изложенному.

Подберите литературу по теме реферата. Внимательно прочитайте и проанализируйте выбранные источники: вычлените наиболее важную проблематику по избранной теме, сущность точек зрения авторов и излагаемых ими подходов. Выпишите основные положения, которые могут составить содержание вашего реферата.

В качестве литературных источников могут быть использованы различные материалы. Однако, в первую очередь, следует обратиться к перечню источников, данных в списке литературы к теме.

Сравните информацию изучаемых источников, определите общее и различия, выберите базовый источник, где тема, на ваш взгляд, изложена наиболее полно. Составьте план реферата. Он должен включать в себя следующие разделы: а) Введение (представление темы реферата):

- 1) Цель и задачи реферата,
- 2) Актуальность рассматриваемой проблемы;
- б) Главная часть (аналитическое изложение рассматриваемой проблемы):
  - 1) Формулировка вопросов темы (как правило, не более 3-х),
  - 2) Письменное изложение содержания рассматриваемых вопросов;
- в) Заключение (выводы, которые должны быть сделаны автором по исследованным источникам, и мнение автора по рассмотренным вопросам реферата);
- г) Библиография (список литературы, использованной при написании работы, с указанием исходных данных).

Сделайте целевое перераспределение информации источников в соответствии с планом реферата.

Синтезируйте выбранные вами материалы из различных источников в собственный логически связанный текст с элементами собственного анализа и критической оценки позиции авторов, при этом возможна аргументация позиции автора реферата при присоединении его к одной из точек зрения или описываемым положениям.

Прочитайте написанный вами текст реферата. Проанализируйте его с точки зрения точности и адекватности изложения позиций авторов текстов-источников. Сделайте оценку собственной аргументации выдвинутых (изложенных) вами положений.

Отредактируйте написанный текст, наберите на компьютере через 1.5 интервала.

Оформление работы Реферат должен иметь:

- а) Титульный лист.
- б) План реферата, с указанием страниц разделов (вопросов) реферата.
- в) Введение.
- г) Текстовое изложение главной части, в соответствии с разделами (вопросами) плана реферата.
- д) Заключение (в конце реферата).
- е) Иллюстрированный материал (таблицы, графики, рисунки лучше давать в тексте реферата).
- ж) Список литературы дается на отдельных страницах (странице) после текстового изложения материала.
- з) Сноски на источники, использованные при написании реферата, целесообразно делать на страницах текста внизу, там, где они приводятся.
- и) Приложения приводятся в конце реферата.

Нумерация страниц реферата должна быть сквозной (титульный лист не нумеруется, следующая за ним страница идет под №2).

Текстовое расположение материала должно быть на стандартных листах (поле слева – 3 см.,

верхнее и нижнее поле – 2 см.).

Реферат скрепляется скоросшивателем или может быть представлен в специальной папке. Объем реферата должен соответствовать 10-15 страницам печатного (набранного) текста (шрифт №14), через 1,5 интервала.

#### **Рекомендация по выполнению практического задания.**

Самостоятельные задания по курсу имеют творческий, практико-ориентированный характер и составлены с учетом актуальных для данного раздела курса.

Прежде, чем приступить к выполнению проектного задания, необходимо разобраться с сущностью и функциями того документа или системы, которую вам необходимо разработать. Для этого важно обратиться к нормативным документам, определяющим и регламентирующим данную систему или методическим рекомендациям по ее разработке.

После установления сущности объекта, который вы проектируете, необходимо выяснить структуру этого документа (какие компоненты и в какой очередности должны быть представлены в документе).

Следующим этапом необходимо смоделировать основные характеристики того учреждения, для которого предназначается разрабатываемый вами документ, так как не может быть документа (проекта) безотносительно к условиям конкретной организации. В процессе моделирования можно использовать образ конкретной, знакомой вам организации, сконструировать собирательный образ или создать идеальную модель на основе воображения. Модель организации должна быть представлена на проверку преподавателю вместе с разрабатываемым документом в лаконичной форме, можно в форме таблицы.

После конкретизации модели организации, необходимо определиться с ключевой идеей, которую вы реализуете в проекте. Эту идею необходимо отразить во всех структурных компонентах документа, чтобы они не входили в противоречия между собой.

Подготовленный проект сдается преподавателю в любое время в течение семестра, анализируется, рецензируется и оценивается в соответствии со следующими критериями:

- актуальность рассматриваемой проблемы;
- соответствие предлагаемой идеи современным тенденциям развития;
- оптимальность решения проблемы;
- системность всех компонентов представленного проекта;
- соответствие проектных предложений и методов их реализации требованиям;
- творческий, не стандартный подход к решению проблемы.

После проверки, согласования и доработки организуется защита проекта на семинарском занятии или во время групповых консультаций.

Основная цель практических занятий - приобретение и развитие практико-ориентированных умений и навыков на основе учебной информации по данному курсу.

Информационную основу задания составляют материалы лекций по предмету. Необходимо, прежде всего, обратиться к лекциям, выделить темы, непосредственно связанные с вопросами задания. Выбранную таким образом информацию необходимо проанализировать и систематизировать, так как системно представленная информация усваивается быстрее и качественнее.

Рекомендуемая литература не исчерпывает полностью перечень публикаций по проблеме, поэтому не стоит ограничиваться данным списком.

#### **4.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов)**

Курсовые работы не предусмотрены.

### **V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

#### **а) Перечень литературы**

1. Либина, Алена Владимировна. Психология совладания [Электронный ресурс] : Учебное пособие для вузов / А. В. Либина. - 2-е изд., пер. и доп. - Электрон. текстовые дан. - Москва : Юрайт, 2020. - 318 с. - (Высшее образование). - ЭБС "Юрайт". - Неогранич. доступ. – ISBN 978-5-534-11605-2: 809.00 р. URL: <https://urait.ru/bcode/449260> (дата обращения: 10.02.2021).
2. Мандель, Б. Р. Психология стресса [Электронный ресурс] / Б. Р. Мандель. - Электрон. текстовые дан. - Москва : ФЛИНТА, 2014. - ЭБС "Лань". - неогранич. доступ. – ISBN 978-9765-2005-9 [http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=51882](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=51882)
3. Сидоров, Павел Иванович. Психология катастроф : учеб. пособие / П. И. Сидоров, И. Г. Мосягин, С. В. Маруняк ; ред. П. И. Сидоров. - М. : Аспект Пресс, 2008. - 414 с. ; 21 см. - Библиогр.: с. 400-414. – ISBN 978-5-7567-0486-0.

#### б) периодические издания

##### перечень печатных журналов

| №  | Наименование журналов:           | 2020 г. | 2021 | 2022 | 2023 | 2024 |
|----|----------------------------------|---------|------|------|------|------|
| 1  | Вестник образования России       | 24      | 24   | -    | -    | -    |
| 2  | Вопросы образования              | 4       | 4    | -    | -    | -    |
| 3  | Вопросы психологии               | 6       | 6    | -    | -    | -    |
| 4  | Воспитание школьников            | 8       | 8    | 8    | 8    | 8    |
| 5  | Высшее образование в России      | 12      | 12   | -    | -    | -    |
| 6  | Высшее образование сегодня       | 12      | 12   | 12   | 6    | 6    |
| 7  | Дошкольное воспитание            | 12      | 12   | 12   | 12   | 12   |
| 8  | Начальная школа                  | 12      | 12   | 12   | 12   | 12   |
| 9  | Педагогика                       | 12      | 12   | -    | -    | -    |
| 10 | Сибирский психологический журнал | 4       | 4    | -    | -    | -    |

##### перечень электронных журналов

| №<br>п/п | Наименование журнала                                   | Периодичность выпусков в год |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|----------|--------------------------------------------------------|------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|          |                                                        | 2016                         | 2017 | 2018 | 2019 | 2020 | 2021 | 2022 | 2023 | 2024 | 2025 |
| 1        | Вестник Московского университета. Серия 14: Психология | 4                            | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | 4    | -    | -    | -    |
| 2        | Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология  | -                            | -    | -    | -    | -    | -    | -    | 4    | -    | -    |
| 3        | Психологический журнал                                 | 6                            | 6    | 6    | 6    | 6    | 6    | 6    | 6    | 6    | 6    |
| 4        | Психология обучения                                    | -                            | -    | -    | -    | -    | -    | 2    | 2    | 2    | 2    |

#### г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

| №  | Перечень                                                                                                                                                                                                                                |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций: <a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a> . |
| 2  | <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> ЭБС «Издательство Лань», коллекция «Психология. Педагогика»                                                                                                                   |
| 3  | <a href="https://isu.bibliotech.ru/">https://isu.bibliotech.ru/</a> ЭБС ЭЧЗ «Библиотех»                                                                                                                                                 |
| 4  | <a href="http://rucont.ru/">http://rucont.ru/</a> Национальный цифровой ресурс «Руcont» электронные версии печатных изданий раздел «Психология»                                                                                         |
| 5  | <a href="http://ibooks.ru">http://ibooks.ru</a> электронная библиотека ЭБС «Айбукс.ру», Электронная библиотека «Интуит.ру»                                                                                                              |
| 6  | <a href="http://diss.rsl.ru/">http://diss.rsl.ru/</a> Электронная библиотека диссертаций РГБ                                                                                                                                            |
| 7  | Сайт по психологии: описание психологических тестов, тестирование он-лайн, тренинги, упражнения, статьи, советы психологов: <a href="http://azps.ru">http://azps.ru</a>                                                                 |
| 8  | Федеральный образовательный портал: <a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a> .                                                                                                                                               |
| 9  | <a href="https://www.koob.ru/">https://www.koob.ru/</a> – электронная библиотека психологической литературы                                                                                                                             |
| 10 | Поисковые системы: Yandex, Google и др.                                                                                                                                                                                                 |

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### Учебно-лабораторное оборудование:

Не используется

### Программное обеспечение:

Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства (подробная информация размещена на сайте ИГУ).

| № п/п | Наименование                                                                   |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Adobe Reader DC 2019.008.20071                                                 |
| 2     | IrfanView 4.42                                                                 |
| 3     | Foxit PDF Reader 8.0                                                           |
| 4     | Google Chrome                                                                  |
| 5     | Java 8                                                                         |
| 6     | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса- Стандартный Russian Edition. 250-499. |
| 7     | Microsoft Office Enterprise 2007 Russian Academic OPEN No Level                |
| 8     | Mozilla Firefox                                                                |
| 9     | Office 365 ProPlus for Students                                                |
| 10    | OpenOffice 4.1.3                                                               |
| 11    | Opera 45                                                                       |
| 12    | PDF24Creator 8.0.2                                                             |
| 13    | Skype 7.30.0                                                                   |
| 14    | VLC Player 2.2.4                                                               |
| 15    | WinPro 10 RUS Upgrd OLP NL Acdmc.                                              |

### 6.3. Технические и электронные средства обучения:

1. Информационные и контролирующие материалы на странице «Управление исследовательской и проектной деятельностью» Образовательного портала Иркутского государственного университета <https://educa.isu.ru/login/index.php>, включая:

- презентации по всем темам курса,
- информационно-справочные материалы,
- фрагменты видеофильмов,
- комплекты плакатов, схем и моделей,
- тестовых заданий.

2. Информационные и контролирующие материалы по дисциплине «Управление исследовательской и проектной деятельностью» в чате skype: <https://join.skype.com/W5XdFb5Pa7C2>,

- информационно-справочные материалы,
- фрагменты видеофильмов,
- комплекты плакатов, схем и моделей,
- тестовых заданий.

## VII. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Во время лекционных занятий используются следующие технологии и их комбинации: методы активизации традиционных лекционных занятий; проблемная лекция; лекция-визуализация; лекция-консультация; лекция с запланированными ошибками и др.

Во время проведения семинарских занятий используются следующие технологии: работа в группах – решение проблемных ситуаций в соответствии с содержанием курса, презентации с использованием компьютеров, ролевые игры, анализ и планирование исследовательской деятельности, подготовка и публичная защита результатов мини исследования; активное слушание; дискуссии; игровые методы обучения; занятия с применением затрудняющих условий; методы группового решения творческих задач; метод case-study, метод проектов; тренинг.

Самостоятельная работа учащихся предполагает самостоятельную работу с источниками информации, в том числе с использованием ИКТ-технологий; портфолио, проектирование исследовательской деятельности и публичную защиту проектов, участие в мероприятиях научно-исследовательского и социально-проектного плана (методологические психологические семинары, конференции психологов).

Использование этих методов позволяет решить задачи курса, обеспечивает развитие заявленных компетенций, включая развитие профессионально-важных качеств личности магистрантов.

### Наименование тем занятий с использованием активных и интерактивных форм обучения

| № | Тема занятия                                                              | Вид занятия | Форма / Методы интерактивного обучения                        | Кол-во часов |
|---|---------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------|--------------|
| 2 | <b>Раздел 1. Тема.</b> Личностная проблема как сложная жизненная ситуация | Семинар     | Активное слушание; Метод дискуссии                            | 2            |
|   | <b>Раздел 2. Тема.</b> Модель консультирования по принятию решений.       | Семинар     | Методы группового решения творческих задач; Метод case-study, | 2            |
|   | <b>Раздел 3. Тема.</b> Современные                                        | Семинар     | Игровые методы обучения; Тренинг                              | 2            |

|             |                            |  |  |   |
|-------------|----------------------------|--|--|---|
|             | психологические технологии |  |  |   |
| Итого часов |                            |  |  | 6 |

## VIII. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### Оценочные материалы (ОМ):

#### Оценочные материалы для входного контроля

Для входного контроля используются фронтально-групповые беседы с целью определения актуального состояния компетенций, развитие которых предполагается данным курсом. Объектом беседы являются аспекты психологического консультирования, освоенные в ОПОП бакалавриата. Кроме того, используется метод ассоциаций для актуализации умений студентов в области консультативной деятельности.

#### Оценочные материалы текущего контроля формируются в соответствии с ЛНА университета

Для оценки уровня сформированности компетенции «ПК-3 Способен применять психологические технологии вмешательства профилактического, развивающего характера для отдельных лиц или групп, находящихся в трудной жизненной ситуации» используются следующие методы.

При оценке сформированности индикатора «ИДКПК3.1 Применяет психологические технологии просвещения и профилактики субъектов профессиональной деятельности на основе анализа психических процессов, состояний и индивидуальных различий

1. Практические задания.

Примерные практические задания:

- Подготовка и обоснование техник управления стрессом для клиента в ситуации, заданной преподавателем

- Подготовка и обоснование программы профилактики стресса на рабочем месте сотрудника на основе анализа психических процессов, состояний и индивидуальных различий

2. Подготовка реферата.

Примерные задания по подготовке реферата.

- На основе анализа литературы по проблеме работоспособности как функционального состояния сотрудника (не менее 10 источников, выбранных самостоятельно) подготовьте стратегию универсальной составляющей технологии психологического консультирования по проблемам сохранения работоспособности. Оформите результаты работы в форме реферата.

При оценке сформированности индикатора «ИДКПК3.2 Применяет психологические технологии вмешательства развивающего характера, включая элементы тренинга, в рамках психологического консультирования, направленного на развитие качеств, необходимых сотрудникам для самостоятельной жизни и социализации в профессии»:

1. Практические задания.

Примерные практические задания:

- Подготовка и обоснование основных положений программы профилактики профессионального стресса, включая диагностический этап, для ситуации, заданной преподавателем

- Подготовка программы консультирования с элементами тренинговых упражнений с целью профилактики стресса на рабочем месте

2. Подготовка реферата.

Примерные задания по подготовке реферата.

- На основе анализа литературы по проблеме работоспособности как функционального состояния сотрудника (не менее 10 источников, выбранных самостоятельно) подготовьте

стратегию универсальной составляющей технологии психологического консультирования по проблемам сохранения работоспособности. Оформите результаты работы в форме реферата.

При оценке сформированности индикатора ИДКПКЗ.3 Создает и реализует программы психологической помощи сотрудникам организации, включая активизацию личностных ресурсов самоактуализации в профессии, в том числе на основе межведомственных команд.»:

1. Практические задания.

Примерные практические задания:

- На основе заданной преподавателем экстремальной ситуации в организации и психологической характеристики сотрудника сделать обоснованный прогноз вероятности, типа и соответствующей психологической помощи для данного сотрудника
- Подготовка социально-психологической программы активизации личностных ресурсов самоактуализации сотрудника в профессии

2. Подготовка реферата.

Примерные задания по подготовке реферата.

- На основе анализа литературы по проблеме профессиональной адаптации сотрудника (не менее 10 источников, выбранных самостоятельно) подготовьте стратегию универсальной составляющей технологии психологического консультирования по проблемам адаптации. Оформите результаты работы в форме реферата.

**Оценочные материалы для промежуточной аттестации в форме (зачет)**

Промежуточная аттестация – зачет.

Зачет проводится в форме собеседования.

При выставлении итоговых оценок по дисциплине учитывается результативность собеседования и качество и полнота выполнения практических заданий, предполагаемых программой курса и описанных выше – практических заданий и рефератов.

## **УНИВЕРСАЛЬНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РАЗЛИЧНЫХ ФОРМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ**

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УСТНЫХ ОТВЕТОВ И ВЫСТУПЛЕНИЙ**

Кейсы: 1) «отлично» / «зачтено» выставляется при соблюдении следующих условий: четкая формулировка проблемы, полное и соответствующее ситуации решение, предполагаемые действия описаны логично и последовательно, даны конкретные комментарии и предложения к решению ситуации; 2) «хорошо» / «зачтено» выставляется при соблюдении следующих условий: понимание сути проблемы, формулирование проблемы в целом соответствует основным требованиям, но имеются незначительные неточности, решение соответствует ситуации, логика и последовательность действий не нарушены; 3) «удовлетворительно» / «зачтено» выставляется при соблюдении следующих условий: проблема сформулирована с ошибками, приведен набор действий, потенциально способствующих улучшению ситуации и решению проблемы; 4) «неудовлетворительно» / «не зачтено» выставляется в том случае, если решение не сформулировано, и/или предложенный перечень мероприятий не соответствует ситуации.

Ролевые игры: 1) качество теоретической и практической подготовки к ролевой игре; 2) владение содержанием концепции, которой посвящена ролевая игра; 3) соблюдение требований конкретной формы ролевой игры (консультационного процесса, конференции психологов или практического семинара для психологов). Кроме того, к оценке работы участников ролевой игры применяются критерии в зависимости от их функций в конкретной ролевой игре. Так работа студентов, выполняющих роль экспертов оценивается по критериям: анализ всей игры и исполнителей конкретных ролей; соблюдение условий ролевой игры участниками и т.д.

Дискуссии: 5 баллов выставляется студенту, если он активно участвует в дискуссии, полностью раскрывая обсуждаемый вопрос, правильно отвечает на уточняющие вопросы, демонстрируя знания, выходящие за рамки учебного плана, демонстрирует свою авторскую позицию; 4 балла выставляется студенту, если он участвует в дискуссии, в целом смог раскрыть тему и дать правильные ответы на вопросы, иногда демонстрируя авторскую позицию, базовый уровень знаний материала; 3 балла выставляется, если студент принимает участие в обсуждении, но не во всех вопросах, не полностью раскрыл тему и не смог аргументированно дать ответы на вопросы. Не может сформулировать свою авторскую позицию; 2-1 балл выставляется, если студент пассивен, не полностью раскрыл тему и не смог обосновать ответы на вопросы, не высказывает свою точку зрения; 0 баллов выставляется, если студент не принимает участие в работе группы, не раскрыл тему.

Ответ студента на теоретический вопрос: 1) «отлично» выставляется, если ответ отличается глубиной и полнотой, свободным владением понятийно-категориальным аппаратом изученной дисциплины, отражает знание не только основной, но и дополнительной литературы, приводятся примеры, отражающие умение связать теорию с практикой, ответ изложен логически последовательно, грамотно и корректно; 2) «хорошо» выставляется, если ответ отличается полнотой, владением понятийно-категориальным аппаратом, но в ответе могут присутствовать неточности, отражает знание основной литературы, приведены примеры, отражающие умение связать теорию с практикой, ответ изложен логически последовательно, грамотно и корректно, но недостаточно аргументирован; 3) «удовлетворительно» выставляется студенту в случае знания понятийно-категориального (терминологического) аппарата, но присутствуют отдельные ошибки и неточности, ответ характеризуется недостаточным знанием рекомендованной литературы, неполный, носит фрагментарный, непоследовательный характер; 4) «неудовлетворительно» выставляется, если ответ характеризуется незнанием материала, либо фрагментарным представлением, содержит множество ошибок, примеры и иллюстрации отсутствуют, ответ логически непоследователен.

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПИСЬМЕННЫХ РАБОТ**

Критерии оценки реферата: 1) «отлично» - соответствие содержания реферата его теме, наличие продуманного плана изложения материала, самостоятельный анализ и обобщение научных работ по теме реферата, структурирование информации, оформление реферата в соответствии с требованиями; 2) «хорошо» - соответствие содержания реферата его теме, наличие плана изложения материала, небольшие недочеты в структурировании информации и оформлении реферата; 3) «удовлетворительно» - в целом соответствие содержания реферата его теме, отсутствие полноты анализа научных источников по теме реферата, наличие недочетов в структурировании материала и оформлении реферата; 4) «неудовлетворительно» - несоответствие содержания реферата его теме, фрагментарность и отсутствие анализа научных источников по теме реферата, существенные недочеты в оформлении реферата.

Критерии оценки эссе. Эссе – самостоятельная творческая работа по определенной теме или вопросу изучаемой дисциплины. Как правило, эссе имеет небольшой объем (2-3 с. печатного текста), пишется в свободной стилистике и оценивается по следующим критериям: владение теоретическим материалом, его глубокое понимание, самостоятельность рассуждений, аргументированность собственной позиции, логичность, последовательность изложения, владение психологической терминологией. Критерии оценки эссе: 1) «отлично» - соответствие всем критериям, 2) «хорошо» - соответствие критериям: владение теоретическим материалом, его глубокое понимание, самостоятельность рассуждений и аргументированность собственной позиции; незначительные недочеты в последовательности изложения и используемой терминологии; 3) «удовлетворительно» - соответствие критериям владение теоретическим материалом, его глубокое понимание, отсутствие аргументированности своей позиции, недочеты в

структурировании и в использовании терминологии; 4) «неудовлетворительно» - слабое владение теоретическим материалом, существенные ошибки в его понимании, неграмотное использование психологической терминологии.

Критерии оценки выполнения задания для самостоятельной работы: 1) если студент без ошибок и в срок выполнял задания, данные преподавателем, то ему ставится отметка в баллах ( $max=5$  баллов) в образовательном портале EDUCA напротив соответствующего задания; 2) если студент с грубыми ошибками выполнил задание или не выполнил его вовсе, то ему ставится 0 баллов. До экзамена (зачета) студент, получивший отметку 0 баллов, должен внести правки, отмеченные преподавателем и разместить в образовательном портале задание ещё раз.

Критерии оценки тестирования по разделам или темам дисциплин на образовательном портале EDUCA: «отлично» - 86 и более баллов; «хорошо» - 70 и выше баллов; «удовлетворительно» - 60 баллов; «неудовлетворительно» - менее 60 баллов.

**Суммарные критерии оценивания результатов обучения:**

| Итоговый семестровый рейтинг ( $S_{итог}$ ) | Академическая оценка |
|---------------------------------------------|----------------------|
| 60-69 баллов                                | «удовлетворительно»  |
| 70...85 баллов                              | «хорошо»             |
| 86...100 баллов                             | «отлично»            |

**Разработчик:**



Профессор кафедры социальной, экстремальной и пенитенциарной психологии, д-р психол. наук, проф. Т.А. Терехова

Программа рассмотрена на заседании кафедры Социальной, экстремальной и пенитенциарной психологии

«28» марта 2025 г.

Протокол № 9

Зав. кафедрой



А.В. Глазков

*Настоящая программа, не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.*