

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гаранин Максим Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 26.02.2026 13:30:17
Уникальный программный ключ:
7708e3a47e66a8ee02711b298d7c78bd1e40bf88

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПРИВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ»

Стресс-менеджмент

рабочая программа дисциплины (модуля)

Специальность 23.05.04 Эксплуатация железных дорог
Специализация Магистральный транспорт

Квалификация **инженер путей сообщения**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Виды контроля на курсах:
зачеты 4

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	4		Итого	
	уп	рп		
Лекции	4	4	4	4
Практические	4	4	4	4
Конт. ч. на аттест. в период ЭС	0,25	0,25	0,25	0,25
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8,25	8,25	8,25	8,25
Сам. работа	60	60	60	60
Часы на контроль	3,75	3,75	3,75	3,75
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

доктор педагогических наук, профессор, Л.П. Овчинникова

Рабочая программа дисциплины

Стресс-менеджмент

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - специалитет по специальности 23.05.04 Эксплуатация железных дорог (приказ Минобрнауки России от 27.03.2018 г. № 216)

составлена на основании учебного плана: 23.05.04-25-6-ЭЖД.plz.plx

Специальность 23.05.04 Эксплуатация железных дорог Направленность (профиль) Магистральный транспорт

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Философия и история науки

Зав. кафедрой доктор философских наук, доцент С.В. Соловьева

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Формирование способности у студентов к саморазвитию и здоровьесбережению. формирование знаний о профессиональном и личностном стрессе, его причинах, проявлениях, последствиях; формирование умений проводить научно обоснованную диагностику стресса и состояний снижения работоспособности, оказывать помощь себе и своему ближайшему окружению при воздействии стрессовых факторов .
-----	---

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	ФТД.04
-------------------	--------

3. 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
УК-6.1	Определяет цели и задачи саморазвития и профессионального роста на основе самооценки
УК-6.2	Использует основные возможности и инструменты непрерывного образования (образования в течение всей жизни) для реализации траектории саморазвития

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	Методы анализа производственных ситуаций и выявления ее стрессогенных факторов; социальную значимость стресса как реакции отношений организма со средой; причины и последствия стресса в условиях трудовой деятельности, источники стресса в организациях и на производстве.
3.2	Уметь:
3.2.1	Отличать стресс от других психических явлений; пользоваться самостоятельно и обучать психологическим средствам самопомощи при воздействии стресс-факторов
3.3	Владеть:
3.3.1	владения методами анализа стрессогенных факторов трудовой деятельности; навыками практического использования методов профилактики негативных последствий воздействия стрессогенных факторов.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Примечание
	Раздел 1. Теоретические основы развития стресса			
1.1	История и теоретические основы учения о стрессе /Ср/	4	4	
1.2	Понятие о эмоциях, стрессе, его сущность, виды стрессов /Ср/	4	4	
1.3	Стресс как реакция организма человека /Ср/	4	4	
1.4	Стресс как регуляция отношений организма и среды. /Ср/	4	4	
1.5	Роль личностного фактора в развитии стрессовых состояний /Лек/	4	2	
1.6	Тревога, тревожность и стресс /Ср/	4	4	
1.7	Посттравматическое стрессовое расстройство /Ср/	4	4	
1.8	Общие сведения, симптомы посттравматического расстройства /Ср/	4	4	
1.9	Профессиональный стресс /Пр/	4	2	
1.10	Понятия профессионального стресса, особенности, феномен профессионального выгорания /Ср/	4	4	
1.11	Управление стрессом /Лек/	4	2	
1.12	Приемы и способы поведения в стрессе /Ср/	4	4	
1.13	Руководитель как объект психологического воздействия /Ср/	4	4	
	Раздел 2. Методы работы со стрессом			
2.1	Методы противодействия руководителя стрессорам /Ср/	4	4	

2.2	Определение стрессоустойчивости. Основные техники повышения стрессоустойчивости /Ср/	4	4	
2.3	Саморегуляция и технология работы со стрессом /Пр/	4	2	
Раздел 3. Самостоятельная работа				
3.1	Подготовка к лекциям /Ср/	4	4	
3.2	Подготовка к практическим занятиям /Ср/	4	4	
3.3	Подготовка к зачету /Ср/	4	0,25	
3.4	Часы на контроль /Ср/	4	3,75	
Раздел 4. Контактные часы на аттестацию				
4.1	Зачет /КЭ/	4	0,25	

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся приведены в приложении к рабочей программе дисциплины.

Формы и виды текущего контроля по дисциплине (модулю), виды заданий, критерии их оценивания, распределение баллов по видам текущего контроля разрабатываются преподавателем дисциплины с учетом ее специфики и доводятся до сведения обучающихся на первом учебном занятии.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем дисциплины (модуля) в рамках контактной работы и самостоятельной работы обучающихся. Для фиксирования результатов текущего контроля может использоваться ЭИОС.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Гулевич О. А.	Психология межгрупповых отношений: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2021	https://urait.ru/bcode/472
Л1.2	Чернова Г. Р., Соломина Л. Ю., Хямяляйнен В. И.	Психология управления: Учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2020	https://urait.ru/bcode/455

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Бороздина Г. В., Кормнова Н. А.	Психология и этика делового общения: Учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2021	https://urait.ru/bcode/468

6.2 Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)	
6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения	
6.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
6.2.2.1	Педагогическая библиотека
6.2.2.2	http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/index.php/
6.2.2.3	База профессиональных данных «Мир психологии»
6.2.2.4	-http://psychology.net.ru/
6.2.2.5	Федеральный образовательный портал «Экономика Социология
6.2.2.6	Менеджмент» - http://ecsocman.hse.ru
6.2.2.7	База данных «Мировая экономика»
6.2.2.8	- информационно-аналитический раздел официального сайта Министерства финансов РФ
6.2.2.9	- http://info.minfin.ru/worldecon.php/
6.2.2.10	Статистическая
6.2.2.11	Гарант
6.2.2.12	Консультант плюс
7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
7.1	Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения: мультимедийное оборудование для предоставления учебной информации большой аудитории и/или звукоусиливающее оборудование (стационарное или переносное).
7.2	Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения: мультимедийное оборудование и/или звукоусиливающее оборудование (стационарное или переносное)
7.3	Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Стресс-менеджмент

(наименование дисциплины(модуля))

Специальность

23.05.04 Эксплуатация железных дорог

(код и наименование)

Специализация

Магистральный транспорт

(наименование)

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Типовые контрольные задания или иные материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.
3. Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации.

1 Пояснительная записка

Цель промежуточной аттестации по дисциплине – установление уровня сформированности компетенций (части компетенции¹):

УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течении всей жизни.
УК-6.1	Определяет цели и задачи саморазвития и профессионального роста на основе самооценки
УК-6.2	Использует основные возможности и инструменты непрерывного образования (образования в течение всей жизни) для реализации траектории саморазвития

Задачи промежуточной аттестации по дисциплине – контроль качества и уровня достижения результатов обучения:

Код и наименование компетенции	Результаты обучения по дисциплине	Оценочные материалы(семестр__)
УК-6 УК-6.1 и УК-6.2.	Обучающийся знает: Методы анализа производственных ситуаций и выявления ее стрессогенных факторов; социальную значимость стресса как реакции отношений организма со средой; причины и последствия стресса в условиях трудовой деятельности, источники стресса в организациях и на производстве.	Вопросы(№1-10)
	Обучающийся умеет: Отличать стресс от других психических явлений; пользоваться самостоятельно и обучать психологическим средствам самопомощи при воздействии стресс-факторов, реализовывать стратегию своего саморазвития и самообучения.	Задания (упражнение)
	Обучающийся владеет: способами анализа стрессогенных факторов трудовой деятельности;навыками практического использования методов профилактики негативных последствий воздействия стрессогенных факторов.	Задания (Деловая игра)

Промежуточная аттестация (зачет) проводится в одной из следующих форм:

- 1) собеседование;
- 2) выполнение заданий в ЭИОС университета.

2. Типовые контрольные задания или иные материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

2.1 Типовые вопросы (тестовые задания)

Проверяемый результат УК-6	<i>Обучающийся знает:</i> Методы анализа производственных ситуаций и выявления ее стрессогенных факторов; социальную значимость
-------------------------------	---

¹если дисциплина не завершает формирование компетенции.

	стресса как реакции отношений организма со средой; причины и последствия стресса в условиях трудовой деятельности, источники стресса в организациях и на производстве.
--	--

2.2 Типовые задания

1. Сильное эмоциональное состояние взрывного характера, влияющее на всю личность, характеризующееся бурным протеканием, изменением сознания и нарушением волевого контроля, - это:

- А) стресс;
- Б) аффект;
- В) страсть;
- Г) фрустрация.

2. Оценка личностью себя, своих возможностей, личностных качеств и места в системе межличностных отношений называется:

- А) самооценка;
- Б) самопрезентация;
- В) самовосприятие;
- Г) самоощущение.

3. Переживание собственной неспособности оказаться не на высоте тех требований, которые человек предъявляет к самому себе, переживания неудовлетворенности собой – это:

- А) страх;
- Б) горе;
- В) стыд;
- Г) гнев.

4. Исследования показывают, что когда человек лжет, он непроизвольно-

- А) понижает голос;
- Б) повышает голос;
- В) говорит в более быстром темпе;
- Г) замолкает.

5. Переживание собственной неспособности оказаться не на высоте тех требований, которые человек предъявляет к самому себе, переживания неудовлетворенности собой – это:

- А) горе;
- Б) гнев;
- В) стыд;
- Г) страх.

6. К признакам профессионального выгорания относится:

- А) развитие гипертонической болезни;
- Б) негативное самовосприятие в профессиональной деятельности;
- В) эмоциональное равновесие;
- Г) преувеличение собственной значимости.

7. Устойчивая склонность человека воспринимать угрозу своему «Я» в разных ситуациях характеризуется таким эмоциональным состоянием, как:

- А) стресс;
- Б) настроение;
- В) тревога;
- Г) гнев.

8. Факторами физиологического стресса являются:

- А) неудачи в личной жизни;
- Б) физические травмы;
- В) крупные изменения в финансовом положении человека;
- Г) успехи в карьере.

9. К стратегии стресс-менеджмента нельзя отнести:

- А) уход от стрессовых факторов;
- Б) изменение стрессовых факторов;
- В) изменение отношения к стрессовым факторам;
- Г) полное устранение стрессовых факторов.

10. Целенаправленное получение человеком знаний и навыков в течении всей жизни в учебных заведениях и путем организованного самообразования называется:

- А)дополнительным образованием;
- Б)непрерывным образованием;
- В)профессиональным образованием;
- Г)классическим образованием.

УК-6 Проверяемый результат	Обучающийся умеет: Отличать стресс от других психических явлений; пользоваться самостоятельно и обучать психологическим средствам самопомощи при воздействии стресс-факторов, реализовывать стратегию своего саморазвития и самообучения.
-------------------------------	--

1. Упражнение «Коридор критики»

Оптимальное количество участников: от 14 человек.

Оптимальное время: 20–25 минут.

Цель: развитие стрессоустойчивости.

Описание: выберете первого добровольца. Остальные участники встают напротив друг друга и образуют «ручеек», как в детской игре. Доброволец заходит в коридор, а аудитория начинает его ругать, критиковать и всячески выражать неодобрение. Пройдя коридор, выбирается следующий участник и история повторяется. Повторите упражнение 5–7 раз. Затем “ручеек” начинает осыпать очередного входящего в него одобрениями. Также проведите эксперимент 5–7 раз.

Обсуждение:

Что Вы чувствовали, когда Вас ругали/хвалили?

Опишите свои эмоции и общую атмосферу.

Какие ощущения Вы испытываете сейчас после окончания игры? Вопрос направлен на сравнение эмоционального состояния тех кого одобряли и тех кого ругали.

Изменилось ли отношение к себе после того как Вас отругали? Хвалили?

Какое общее настроение наблюдалось в обеих частях упражнения?

Рекомендации: упражнение направлено на то, чтобы показать студентам насколько их эмоциональное состояние зависит от окружения. Необходимо донести до студентов, что главное – смотреть внутрь себя и не обращать внимание на необоснованную критику толпы. Дайте аудитории почувствовать, как меняется их настроение и эмоции в зависимости от внешней обстановки.

УК-6 Проверяемый результат	Обучающийся владеет: способами анализа стрессогенных факторов трудовой деятельности; навыками практического использования методов профилактики негативных последствий воздействия стрессогенных факторов.
-------------------------------	--

Деловая игра «Марафон менеджера»

Деловая игра проводится в учебной аудитории. Задачу определяет преподаватель (тренер) потенциальным игрокам, роли «менеджера», - необходимо пройти путь от вашего кабинета до выхода из офиса. Предлагаемые обстоятельства: вы – молодой сотрудник фирмы, у вас сегодня заканчивается испытательный срок. Клиентов вы за целый месяц так и не сумели раздобыть. Только что вам позвонил солидный клиент, которого вы весь месяц уговаривали заключить договор. Он, наконец, согласен. Но добраться до него вам можно только общественным транспортом.

Автобус на остановке у дверей офиса будет через пять минут. За эти пять минут вам необходимо выйти из здания. Но добраться до него вам можно только общественным транспортом. Автобус на остановке у дверей офиса будет через 10 минут. За эти 10 минут вам необходимо выйти из здания.

Но возникла небольшая заминка: Выйдя из кабинета, Вы обнаружили, что забыли на столе договор, вам нужно вернуться на своё рабочее место и не опоздать на автобус.

Но перед вами возникает ряд препятствий – 5 человек: секретарша шефа, пожарный инспектор, бухгалтер, родственник и клиент, цель которых непременно задержать Вас.

Далее тренер предлагает путём жребия определить роли.

Обсуждение игры:

- Как вы чувствовали себя в своей роли?
- Возникли какие либо затруднения?
- Испытали ли вы напряжения, ощутили ли вы себя в стрессовой ситуации?

Далее группа с помощью педагога решает, как справился со своей ролью главный герой и выставляется оценка.

3. Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации

Критерии формирования оценок по ответам на вопросы, выполнению тестовых заданий

- оценка **«отлично»** выставляется обучающемуся, если количество правильных ответов на вопросы составляет 100 – 90% от общего объёма заданных вопросов;

- оценка **«хорошо»** выставляется обучающемуся, если количество правильных ответов на вопросы – 89 – 76% от общего объёма заданных вопросов;

- оценка **«удовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если количество правильных ответов на тестовые вопросы – 75–60 % от общего объёма заданных вопросов;

- оценка **«неудовлетворительно»** выставляется обучающемуся, если количество правильных ответов – менее 60% от общего объёма заданных вопросов.

Критерии формирования оценок по результатам выполнения заданий

«Отлично/зачтено» – обучающийся рассматривает ситуацию на основе целостного подхода и причинно-следственных связей. Эффективно распознает ключевые проблемы и определяет возможные причины их возникновения.

«Хорошо/зачтено» – обучающийся демонстрирует высокую потребность в достижении успеха. Определяет главную цель и подцели, но не умеет расставлять приоритеты.

«Удовлетворительно/зачтено» – обучающийся находит связи между данными, но не способен обобщать разнородную информацию и на её основе предлагать решения поставленных задач.

«Неудовлетворительно/не зачтено» – обучающийся не может установить для себя и других направление и порядок действий, необходимые для достижения цели.

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.

Виды ошибок:

- грубые ошибки: незнание основных понятий, правил, норм; незнание приемов решения задач; ошибки, показывающие неправильное понимание условия предложенного задания.
- негрубые ошибки: неточности формулировок, определений; нерациональный выбор хода решения.
- недочеты: нерациональные приемы выполнения задания; отдельные погрешности в формулировке выводов; небрежное выполнение задания.