Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

Воронежский филиал РАНХиГС

Факультет государственного и муниципального управления – Центр дополнительного образования

Кафедра государственного и муниципального управления

Подвальный Евгений Семенович

Подписано цифровой подписью: Подвальный Евгений Семенович
Дата: 2024.04.08 11:38:08 +03'00'

УТВЕРЖДЕНА

Решением кафедры
государственного и муниципального управления
Протокол от «25» марта 2024 г. № 8

ПРОГРАММА МАГИСТРАТУРЫ

Государственная политика и местное самоуправление

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ, реализуемой без применения электронного (онлайн) курса

ФТД.В.02 «Акмеологические основы профессионального стресс-менеджмента и ресурсосбережения личности»

38.04.04 «Государственное и муниципальное управление»

Форма обучения – очная, заочная

Год набора – 2024

Воронеж, 2024 г.

Автор–составитель:
Доцент, кандидат педагогических наук, доцент кафедры государственного и муниципального управления
Ермакова Елена Владимировна

Заведующего кафедрой
государственного и муниципального управления, кандидат технических наук, доцент
Шахворостов Георгий Ильич

Рабочая программа дисциплины «Акмеологические основы профессионального стресс-менеджмента и ресурсосбережения личности» одобрена на заседании кафедры государственного и муниципального управления. Протокол от 25 марта 2024 г. № 8.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы……4
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы……..5
3. Содержание и структура дисциплины……..……..6
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине…….…… 9
5.Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине……..…22
6. Методические материалы промежуточной аттестации дисциплины…….……..29
7. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"……...32
7.1. Основная литература……...32
7.2. Дополнительная литература……32
7.3. Нормативно-правовые докуметы и иная правовая информация…….32
7.4. Интернет-ресурсы……32
7.5. Иные источники……...32
8. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы……..33

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

1.1. Дисциплина ФТД.В.02 «Акмеологические основы профессионального стресс-менеджмента и ресурсосбережения личности» обеспечивает овладение следующими компетенциями с учетом этапа:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код компонента компетенции	Наименование компонента компетенции
Очная форма обучения			
УК-3	Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	УК-3	Способен контролировать и управлять профессиональным стрессом при использовании акмеологического подхода и обеспечивать профилактику хронической усталости в условиях интенсивной деятельности государственного (муниципального) служащего
Заочная форма обучения			
УК-3	Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	УК-3	Способен контролировать и управлять профессиональным стрессом при использовании акмеологического подхода и обеспечивать профилактику хронической усталости в условиях интенсивной деятельности государственного (муниципального) служащего

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

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта) / трудовые или профессиональные действия	Код компонента компетенции	Результаты обучения
Профессиональный стандарт «Специалист в сфере управления проектами государственно-частного партнерства, рег. номер 59295 УТВЕРЖДЕН приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 20 июля 2020 г. N 431н» ОТФ- управление и контроль подготовки и реализации проекта государственно-частного партнерства ТФ- контроль и мониторинг реализации проекта государственно-частного партнерства Трудовые действия: проведение оценки эффективности использования ресурсов по проекту государственно-частного партнерства	УК-3	**на уровне знаний изучить*:*** 1) акмеологические основы психологической готовности к деятельности в экстремальных условиях; 2) признаки экстремальности факторов профессиональной деятельности госслужащих и типы реагирования на них; 3) признаки и виды состояния адекватной мобилизации; 4) основы эффективного планирования деятельности в экстремальных условиях. **на уровне умений :** подобрать методы и приемы контроля и управления поведением в экстремальных ситуациях **на уровне навыков:** практически освоить методы психологической самозащиты в стрессе

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина ФТД.В.02 «Акмеологические основы профессионального стресс-менеджмента и ресурсосбережения личности» относится к факультативным дисциплинам учебного плана по направлению подготовки 38.04.04 «Государственное и муниципальное управление».

Освоение дисциплины осуществляется на 1 курсе очной формы обучения. Общая трудоёмкость дисциплины 2 ЗЕ, что соответствует 72 аудиторным часам. Контактная работа обучающихся с преподавателем составляет 18 академических часов; самостоятельная работа – 50 академических часов, контроль – 4 академических часа.

Освоение дисциплины осуществляется на 1 курсе заочной формы обучения. Общая трудоёмкость дисциплины 2 ЗЕ, что соответствует 72 аудиторным часам. Контактная работа обучающихся с преподавателем составляет 8 академических часов; самостоятельная работа – 60 академических часов, контроль – 4 академических часа.

Общее количество академических часов или астрономических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся представлено в Таблице 1.

Таблица 1а

Вид учебных занятий и самостоятельная работа		**Объем дисциплины, акад.час.**		
		Всего	**Курс**	
			1	2
Очная форма обучения				
Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:		**18**	18	
лекционного типа (Л)		**8**	8	
практического (семинарского) типа (ПЗ)		**10**	10	
Самостоятельная работа обучающихся (СР)		**50**	*50*	
Промежуточная аттестация	**форма**	**зачет**	зачет	
	час.	**4**	4	
Общая трудоемкость (акад.час. /з.е.)		**72/2**	72/2	

Таблица 1б

Вид учебных занятий и самостоятельная работа		**Объем дисциплины, акад.час.**			
		Всего	**Курс**		
			1	2	3
Заочная форма обучения					
Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:		**8**	*8*		
лекционного типа (Л)		**4**	4		
практического (семинарского) типа (ПЗ)		**4**	4		
Самостоятельная работа обучающихся (СР)		**60**	60		
Промежуточная аттестация	**форма**	**зачет**	зачет		
	час.	**4**	4		
Общая трудоемкость (акад.час. / з.е.)		**72/2**	*72/2*		

Данная дисциплина может реализоваться с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Доступ к системе дистанционных образовательных осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: https://lms.ranepa.ru. Пароль и логин к личному кабинету / профилю предоставляется студенту в деканате.

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

3. Содержание и структура дисциплины
3.1. Структура дисциплины

Таблица 2а

№ п/п	Наименование тем	Объем дисциплины , акад.час						Форма текущего контроля успеваемости** промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			КСР	СРО	
			Л/ ДОТ	ЛР/ ДОТ	ПЗ/ ДОТ			
Очная форма обучения								
I.	***Раздел I Современное акмеолого-психологическое представление о профессиональном стрессе***							
1	Житейское понимание стресса и научные подходы к его определению.	14	2/0		2/0		10	Н
2	Основные причины профессионального стресса	12			2/0		10	Н
II.	***Раздел II Стресс-менеджмент - акмеологический подход к управлению стрессом***							
3	Стресс-менеджмент - акмеологический подход к управлению стрессом	14	2/0		2/0		10	Н
III.	***Раздел III Психические состояния в стрессогенных условиях деятельности: напряжение, утомление, хроническая усталость***							
4	Генезис напряжения и способы его адекватного контроля	12			2/0		10	Н
5	Профилактика хронической усталости	8	2/0				6	ТЗ
IV.	***Раздел IV Ресурсосберегающие технологии в стресс-менеджменте***							
6	Энергоинформационные основы жизнедеятельности человека	6			2/0		4	ТЗ

7	Практика построения оптимальной психофизической структуры тела	6	2/0				4	ТЗ
Промежуточная аттестация								Зачет
Всего:		**72/2**	**8/0**		**10/0**		**54**	

Используемые сокращения:

Л - занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся)[7];

ЛР - лабораторные работы (вид занятий семинарского типа)[8];

ПЗ - практические занятия (виды занятий семинарского типа за исключением лабораторных работ);

КСР - индивидуальная работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации);

ДОТ - занятия, проводимые с применением дистанционных образовательных технологий, в том числе с применением виртуальных аналогов профессиональной деятельности;

СРО - самостоятельная работа, осуществляемая без участия педагогических работников организации и (или) лиц, привлекаемых организацией к реализации образовательных программ на иных условиях.

Примечание:

** - формы текущего контроля успеваемости: наблюдение (Н), творческое задание (ТЗ)

Таблица 2б

№ п/п	Наименование тем	Объем дисциплины , акад.час. / астр. час.						Форма текущего контроля успеваемости** промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СРО	
			Л/ ДОТ	ЛР/ ДОТ	ПЗ/ ДОТ	КСР		
Заочная форма обучения								
I	***Раздел I Современное акмеолого-психологическое представление о профессиональном стрессе***							
1.	Житейское понимание стресса и научные подходы к его определению	12	2/0				10	Н
2.	Основные причины профессионального стресса	10					10	Н
II	***Раздел II Стресс-менеджмент - акмеологический подход к управлению стрессом***							
3.	Стресс-менеджмент - акмеологический подход к управлению стрессом	12	2/0				10	Н
III.	***Раздел III Психические состояния в стрессогенных условиях деятельности: напряжение, утомление, хроническая усталость***							
4.	Генезис напряжения и способы его адекватного	12			2/0		10	Н

	контроля							
5.	Профилактика хронической усталости	10					10	ТЗ
IV.	***Раздел IV Ресурсосберегающие технологии в стресс-менеджменте***							
6.	Энергоинформационные основы жизнедеятельности человека	6					6	ТЗ
7.	Практика построения оптимальной психофизической структуры тела	6			2/0		4	ТЗ
Промежуточная аттестация		4						Зачет
Всего:		**72/2**	**4/0**		**4/0**		**60**	

Используемые сокращения:

ЛЛ - занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся)[7];

ЛЛР - лабораторные работы (вид занятий семинарского типа)[8];

ПЗ - практические занятия (виды занятий семинарского типа за исключением лабораторных работ);

КСР - индивидуальная работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации);

ДОТ - занятия, проводимые с применением дистанционных образовательных технологий, в том числе с применением виртуальных аналогов профессиональной деятельности;

СРО - самостоятельная работа, осуществляемая без участия педагогических работников организации и (или) лиц, привлекаемых организацией к реализации образовательных программ на иных условиях.

Примечание:

** - формы текущего контроля успеваемости: наблюдение (Н), творческое задание (ТЗ)

3.2. Содержание дисциплины

Раздел I. **Современное акмеолого-психологическое представление о профессиональном стрессе**

Тема 1. Житейское понимание стресса и научные подходы к его определению

Стресс, связанный с административной деятельностью, с потерей работы, с выходом на пенсию, с физическим напряжением, семейными проблемами или смертью родственника. Определение понятия стресс. Реакция организма при попадания в стрессовую ситуацию. Реакция тела на предупреждение об опасности, мобилизация резервов для немедленной физической деятельности. Факторы, вызывающие стресс - стрессоры. Научные подходы к определению стресса организма.

Тема 2. Основные причины профессионального стресса

Диагностические признаки профессионального стресса. Физические признаки стресса. Поведенческие признаки стресса. Распознавание симптомов стресса.

***Раздел II*. Стресс-менеджмент – акмеологический подход к управлению стрессом**

Тема 3. Стресс-менеджмент – акмеологический подход к управлению стрессом

Антистрессовые технологии. Энергия стресса. Стресс как психологическая реакция на событие, а не само событие. Практические методы контроля и управления поведением в стрессогенных условиях деятельности.

***Раздел III*. Психические состояния в стрессогенных условиях деятельности: напряжение, утомление, хроническая усталость**

Тема 4. Генезис напряжения и способы его адекватного контроля

Концепция поведенческого фактора риска типа «А». Чувство контроля ситуации. Пороговая чувствительность к стрессам. Выбор отношений к жизнным обстоятельствам. Преобразование стресса в движущую жизненную силу.

Тема 5. Профилактика хронической усталости

Синдром хронической усталости – болезнь Эпштейна-Барра (1987) как пример общесистемной усталости. Гипотезы о причинах возникновения СХУ.

Позитивное мышление как фактор обеспечения здоровья и благополучия. Упражнения по поддержанию правильной осанки как физиологическое информирование сознания о благополучии. Тренировка дыхания для поддржания высокого энергетического уровня организма.

***Раздел IV*. Ресурсосберегающие технологии в стресс-менеджменте**

Тема 6. Энергоинформационные основы жизнедеятельности человека

Гомеостазис как способность системы сохранять равновесие благодаря саморегулируемому приспособлению к окружающей среде. Адаптация как процесс сохранения постоянства внутренней среды при изменении внешней. Гомеостатическую модель жизнедеятельности человека. Гетеростатическая модель жизнедеятельности человека как ресурсосберегающия технология саморегулирования. Техники метода «Ключ» Х.Алиева.

Тема 7. Практика построения оптимальной психофизической структуры тела

Методы конструирования оптимальной структуры тела имеют целью облегчение самовыражения посредством мобилизации жизненной энергии и возвращения людей к их высокой работоспособности.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

4.1. В ходе реализации дисциплины ФТД.В.02 «Акмеологические основы профессионального стресс-менеджмента и ресурсосбережения личности» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

Тема	Методы текущего контроля успеваемости
Житейское понимание стресса и научные подходы к его определению.	Наблюдение
Основные причины профессионального стресса	Наблюдение

Стресс-менеджмент - акмеологический подход к управлению стрессом	Наблюдение
Генезис напряжения и способы его адекватного контроля	Наблюдение
Профилактика хронической усталости	Творческое задание
Энергоинформационные основы жизнедеятельности человека	Творческое задание
Практика построения оптимальной психофизической структуры тела	Творческое задание

4.2. Типовые материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

Типовые оценочные материалы по теме 1

Тема 1. Житейское понимание стресса и научные подходы к его определению

Форма текущего контроля – наблюдение

Вопросы для проверки:

1. Раскройте понятия: «стрессогенные ситуации» «стрессоры в профессиональной деятельности», «симптоматика острого стресса», «гомео- и гетеростазисные модели жизнедеятельности человека».

Типовые оценочные материалы по теме 2

Тема 2. Основные причины профессионального стресса

Форма текущего контроля – наблюдение

Вопросы для проверки:

1. Дайте характеристику диагностических признаков профессионального стресса.
2. Охарактеризуйте физические признаки стресса.
3. Охарактеризуйте поведенческие признаки стресса.

Типовые оценочные материалы по теме 3

Тема 3. Стресс-менеджмент – акмеологический подход к управлению стрессом

Форма текущего контроля – наблюдение

Вопросы для проверки:

1. Расскажите о приемах снятия острого стресса и методах профилактики его последствий.

Типовые оценочные материалы по теме 4

Тема 4. Генезис напряжения и способы его адекватного контроля

Форма текущего контроля – наблюдение

Вопросы для проверки:

1. Охарактеризуйте виды психических состояний в стрегогенных условиях профессиональной деятельности, дайте им характеристику.
2. Раскройте психологические качества, обеспечивающие эффективность деятельности специалистов в стрессогенных условиях.

Типовые оценочные материалы по теме 5

Тема 5. Профилактика хронической усталости

Форма текущего контроля – творческое задание

УПРАЖЕНИЕ 1 Формулировка аффирмаций

Аффирмация - это отправная точка на пути к формированию позитивного мышления. По существу, вы заявляете своему подсознанию: «Я принимаю на себя ответственность. Я осознаю, что могу быть устойчивее в жизни».

Аффирмации - это сознательный выбор слов и предложений, которые либо помогут избавиться от чего-то в вашей жизни, либо сотворить в ней что-нибудь новое, причем достигаете вы этого с помощью положительных высказываний. Если вы говорите: «Я не хочу больше болеть», ваше подсознание воспринимает «больше болеть». Вы должны четко сформулировать, чего же вы действительно хотите, то есть сказать: «Я прекрасно себя чувствую. Я излучаю здоровье».

Подсознание весьма прямолинейно. Ему неведомы стратегия и сложные схемы. Оно выполняет то, что слышит. Если вы говорите: «Терпеть не могу эту работу», оно не даст вам прекрасную новую работу, потому что не понимает, чего вы хотите. Даже если у вас появится новая работа, вы можете вскоре возненавидеть ее, потому, что вы говорили именно о ненависти к ней. Подсознание слышит только «Терпеть не могу эту работу». Вам нужно ясно выразить свое желание в положительном высказывании типа «У меня прекрасная новая работа и она меня полностью устраивает».

Если в вашей жизни есть нечто ненавистное вам, то самый быстрый способ избавиться от этого: благословить с любовью. Скажите: «Благословляю тебя с любовью, освобождаю и отпускаю от себя». Это срабатывает в отношении людей, ситуаций и различных объектов. Вы можете даже попробовать избавиться таким образом от дурной привычки.

Вы заслуживаете лучшей жизни. Задумайтесь, чего вы действительно хотите прямо сейчас? Что вам нужно от жизни сегодня? Подумайте об этом, а потом скажите:

«Я принимаю для себя_____» (вставьте, что вам нужно).

Произнесите аффирмацию и зафиксируйте, какие мысли появились у вас. Запишите их: увидев на бумаге, вы прояснте их для себя.

Вот несколько прекрасных мыслей, с которых можно начать:

Я - стоящий человек.

Я заслуживаю всего хорошего в жизни.

Я люблю самого себя.

Я позволяю себе самореализоваться.

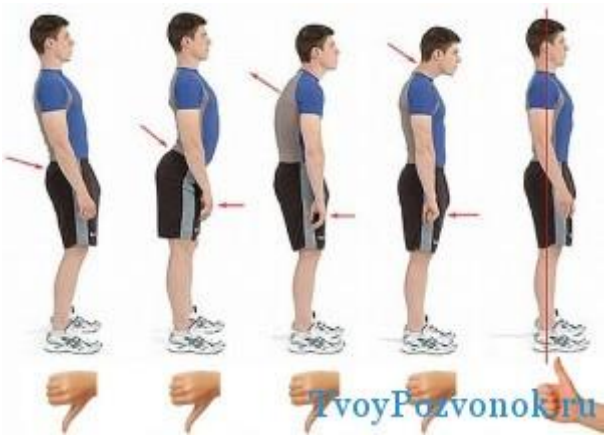
Эти мысли формируют основу убеждений.

Подробное описание техники:

Хей Луиза Исцели свое тело. - М.: ОЛМА Медиа Групп; ОЛМА-ПРЕСС, 2007. - 640 с. - электронный ресурс http://www.klex.ru/o1

УПРАЖЕНИЕ 2 Проверка и тренировка осанки

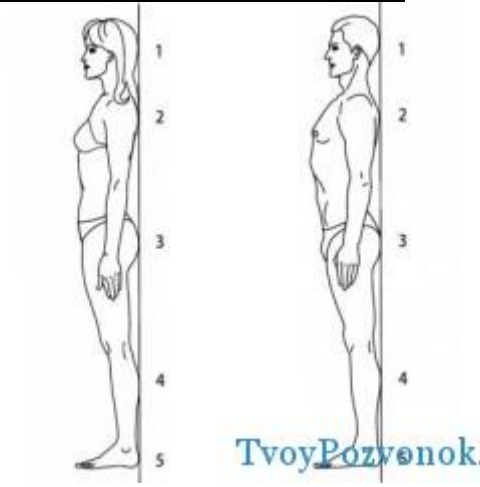
Правильная осанка – это способность любого человека удерживать тело прямо в непринужденном состоянии. При этом не должны напрягаться мышцы всего тела. Признаки красивой осанки:



1. Лёгкая парящая походка.
2. Подтянутый живот.
3. Плечи находятся в слегка опущенном и отведенном назад состоянии.
4. В коленях ноги слегка развернуты.
5. Грудь немного подается вперед.
6. Положение головы – строго вертикальное.
7. Позвоночник прямой.
8.

ПРОВЕРЬТЕ наличие признаков правильной осанки. Чувствуете ли Вы себя комфортно?

Как проверить правильность осанки ?



Для того чтобы проверить, в каком состоянии нужно стоять при красивой осанке, надо прислониться к ровной стене. При этом ягодицы, пятки, затылок и лопатки должны плотно прилегать к поверхности. Зато промежуток должен быть между лопатками и поясницей. Попросите кого-нибудь вставить в этот участок ладонь: она должна пройти свободно.

Чтобы отрегулировать свою походку, нужно взор направлять только прямо, а наступать мягко. Стопы обязательно слегка разводятся в сторону, и ступать нужно непосредственно на них, а не на пятки. Во время приземления стопы, ногу лучше слегка согнуть в колене. Не забывайте о прямой спине и свободных плечах. Вообще, вырабатывать походку нужно в ортопедической обуви.

Домашнее задание:

1. На голове носить обычную книгу, подобно тому, как носят кладь в Индии. Достаточно в день походить таким образом 20-30 минут.
2. В положении: сидя, когда вы, например, работаете, нужно периодически расслаблять плечи. Это позволит избежать сутулости.

Самые легкие и эффективные упражнения для исправления осанки

1. Для выпрямления спины нужно встать и пытаться соединить лопатки. Плечи нужно максимально отводить назад. В таком положении продержитесь 10-15 секунд, а после вернитесь в исходное положение и расслабьтесь. Повторять можно минимум 4-5 раз. Данное упражнение направлено на укрепление мышц спины.
2. Очень полезно приподнимать и опускать плечи, делать ими вращательные движения.
3. «Кошечка», наверное, известна каждому, кто хоть раз делал зарядку. Для этого упражнения нужно встать на четвереньки и выгнуть спину вниз, а живот втянуть. В таком положении постоять 7-10 секунд. Теперь спина выгибается в обратную сторону. И так несколько раз. Для усложнения упражнения можно при выгнутой спине вниз сильно прогнуться вперед по типу потягиваний кошки. Ноги при этом станут в ровное положение.
4. Лечь на спину с вытянутыми вдоль тела руками. Далее, нужно не спеша поднять голову, потом шею, а затем и плечи. И так тянуться, пока вы не обопретесь на собственные локти. Остановитесь на несколько секунд и вернитесь в ИП.
5. Лечь на спину с согнутыми ногами: колени друг друга не касаются, а пятки располагаются около таза. Затем нужно поднять таз и простоять секунд 10.
6. ИП: такое же, но во время поднятия таза, руки надо вытянуть вверх.

Полезные рекомендации

1. Все упражнения нужно делать постоянно и, желательно 2-3 раза в день.
2. Постепенно увеличивайте количество раз.
3. Можно делать и силовые упражнения с гантелями.
4. Упражнения для правильной осанки предполагают отжимы и занятия на тренажерах.
5. Больше ходите пешком и бегайте.
6. Делайте зарядку по утрам.
7. Посещайте бассейн и больше плавайте.
8. Давайте организму насыщаться кислородом во время пеших прогулок.
9. Чаще проветривайте помещение.



Подробное описание упражнений:
http://tvoypozvonok.ru/kak-dobitsya-pravilnoj-osanki.html#ixzz568H28bRL

УПРАЖЕНИЕ 3 Дыхательные техники

3 вида дыхания: грудное, межреберное и диафрагмальное. Для релаксации лучше - полное дыхание, которое включает все три вида для различных фаз вдоха и выдоха.

1. Сядьте на стул. Медленно через нос начинайте вдох.
2. Пусть воздухом наполнится нижняя часть легких в области диафрагмы. Внешне это выглядит как небольшое вздутие живота.
3. Потом воздухом наполняйте среднюю, грудную часть. В этот момент грудная клетка расправляется, раздвигаются плечи.
4. Последняя фаза вдоха – наполнение воздухом верхней части легких. Вы почувствуете как слегка приподнимаются плечи.
5. Теперь на некоторое время задержите дыхание (2 – 4 сек.).
6. Выдох производится в обратной последовательности: плечи – грудь - живот. Выдыхать старайтесь примерно в 1, 5 раза дольше, чем вдыхать.
7. Опять задержите дыхание, пауза после выдоха должна быть в 1, 5 раза длиннее паузы после вдоха.

Получается волна - сначала снизу вверх. Потом сверху вниз. Дышите естественно. Не затягивайте и не увеличивайте продолжительность фаз дыхания.

Постарайтесь делать свое дыхание ритмичным. За основу можно взять ритм биения сердца или считайте про себя секунды.

Дышите носом, а не ртом.

Подробное описание техники:

Ниши, К. Дыхательные практики - СПб. : Вектор, 2010.- 157с.- (Система здоровья Ниши). Электронный ресурс http://www.klex.ru/ctm

Типовые оценочные материалы по теме 6

Тема 6. Энергоинформационные основы жизнедеятельности человека

Гомеостазис как способность системы сохранять равновесие благодаря саморегулируемому приспособлению к окружающей среде. Адаптация как процесс сохранения постоянства внутренней среды при изменении внешней. Гомеостатическую модель жизнедеятельности человека. Гетеростатическая модель жизнедеятельности человека как ресурсосберегающия технология саморегулирования. Техники метода «Ключ» Х.Алиева.

Форма текущего контроля – творческое задание

Творческие задания для знакомства с мотодом «Ключ»

Цель метода - поиск оптимального состояния для высокой работоспособности.

Приемы можно выполнять стоя, или сидя, как удобнее. Стоя — интереснее, и сразу видно, что и как получается. Приемы позволяют получить комфортное состояние (и при желании — даже очень глубоко расслабиться) без необходимости в удобной позе.

УПРАЖНЕНИЕ 1. «Расхождение рук».



Управляемое идеомоторное движение

Держите руки свободными перед собой.

Голову держите удобно и дайте мысленную команду рукам, чтобы они начали расходиться в стороны как бы автоматически, без мышечных усилий.

Подберите себе для этого удобный образ, помогающий добиться этого движения. Представьте себе, например, что они отталкиваются друг от друга, как отталкиваются друг от друга однополярные магниты, или подберите какой-либо другой образ. Как удобнее.

Можете начать с разведения рук обычным механическим движением, а потом — идеомоторно.

Для того чтобы ваша воля «сработала» и руки начали расходиться, нужно снять препятсдвия между волей и организмом (создать связь между сознанием и организмом), т. е. найти в себе состояние внутреннего равновесия. Для этого нужно внутренне расслабиться, ощутить в себе комфорт. Стараясь найти в себе состояние внутреннего расслабления, при котором получается желаемое идеомоторное движение, мы учимся этим самым управлять своим состоянием. Делайте как приятнее, перебирайте варианты (отклоните или склоните голову, сделайте глубокий вдох или выдох, задержите на мгновение дыхание и т. д.), главное — найти это чувство внутреннего комфорта, при котором ваша воля начнет влиять на автоматику движения.

Реализация желаемого идеомоторного движения будет свидетельствовать о том, что искомое состояние найдено. Иначе это движение не получится.
Можно это делать с открытыми или закрытыми глазами. Выбирайте, как легче.
Это очень простой способ для проверки себя на «зажатость»: если руки остаются неподвижными, значит, следует сделать несколько обычных физических упражнений, чтобы снять нервные «зажимы», а затем еще раз попробовать этот идеомоторный прием.
Если руки устают, опустите их, встряхните. Затем попробуйте снова.
Если не получается, не усердствуйте, а перейдите к другому управженению.

УПРАЖНЕНИЕ 2. Схождение рук.



Управляемое идеомоторное движение

Разведите руки в стороны обычным способом, а теперь настройтесь на их обратное автоматическое движение друг к другу.
Может быть, этот прием вам удается легче.
Если прием получается, повторите его несколько раз. Это развивает желаемое искомое состояние «внутренней связи».
После этого, независимо от того, получился прием или нет, снова попробуйте сделать первый прием — руки в стороны.
Иногда при выполнении этих движений возникает чувство, что руки тянет какая-то сила. Подключение физических телесных ощущений свидетельствует о глубине наступающей психической релаксации и развитии связи ума и тела.
Расхождение и схождение рук надо повторить несколько раз, добиваясь как бы непрерывности движения.
В моменты, когда руки как бы застревают, можно слегка подтолкнуть их. Или — улыбнуться. Или вздохнуть.
Улыбка снимает напряжение. Помните: с помощью идеомоторного движения вы ищете чувство внутренней легкости. Занимайтесь этим как танцем, как песней. Это охота за легкостью.
Может быть, у вас наступило желаемое состояние внутреннего расслабления, но руки устали и не хочется делать движения, тогда опустите руки и побудьте в этом состоянии, чтобы его запомнить.

УПРАЖНЕНИЕ 3. «Левитация» руки.

Руки опущены. Можно смотреть на руку, тогда это нужно делать неотрывно, или же закрыть глаза. Ищите как легче. Но не бегайте глазами по сторонам, иначе вы теряете наступающее гармонизирующее состояние, внутренний контакт с самим собой. Настройтесь, чтобы рука стала подниматься, «всплывать».


Управляемое идеомоторное движение

Помните, как у космонавтов в невесомости «всплывают» руки, ноги?
Этот прием «левитации руки» может получиться либо сразу, либо непосредственно после предыдущих. Или после разминки.
Если он не получается, снова разведите и сведите руки, а затем попробуйте поднять руку еще раз.
После знакомства с этим приемом вам будет интересно время от времени проверять себя: поднимется рука или нет. Это как новая увлекательная игра, снижающая стресс.
Потом вы сможете контролировать стресс уже без помощи этих приемов.
Когда рука начинает всплывать, возникает масса новых и приятных ощущений. В первый раз это ощущение настолько неожиданное, что невольно вызывает улыбку.
Если прием не получился, нужно искать другое движение.
А если прием получается после других приемов, те приемы следует повторить еще раз.
И тогда, когда вы будете делать то, что получается, начнет получаться и то, что раньше не получалось.
УПРАЖЕНИЕ 4. «Полет».



Управляемое идеомоторное движение

Если рука начала «всплывать», то через несколько секунд дайте возможность такого же «всплывания» и для второй руки.
Пусть руки «всплывают». Пусть поднимаются как крылья.
Помогите себе приятными образными представлениями. Представьте себе, например, что руки — это крылья! Крылья несут вас!
Вы — высоко-высоко над землей!
Чистое небо! Навстречу теплому Солнцу!
Позвольте открыться дыханию. Позвольте себе дышать свободно.
Позвольте себе ощутить состояние полета.

Это чудесное чувство, которого нам так часто не хватает на земле.
Это состояние внутренней свободы!
Вы можете вспомнить чувство полетов во сне или другие приятные ощущения, связанные с радостью раскрепощения.
Упражнение «Полет» — центральное упражнение Ключа.
В нем развивается опыт внутренней свободы.
Настройтесь на прилив свежих сил и здоровья, мечтая об этом.
В первый раз это чувство свободы может захлестнуть вас, вызвать эйфорию, но затем это чувство радостного окрыления становится привычным, умеренным, а уверенность в своих возможностях становится с каждой тренировкой естественной частью вашей сущности.

УПРАЖНЕНИЕ 5. Автоколебания тела.

При выполнении Ключевых приемов вместе с расслаблением обычно возникает явление автоколебания тела. Это естественно — при расслабленном состоянии человек покачивается.
При автоколебаниях тела руки можно опустить и просто покачаться на волнах этого гармонизирующего биоритма, как покачивается ребенок на качелях.
Когда вы находите свой ритм, покачивание тела становится красивым, гармоничным.
Глаза можно закрыть или оставить открытыми: как приятнее.
Этот прием с автоколебаниями тела тренирует и координацию.
Человек с хорошей внутренней координацией более устойчив к стрессам, меньше других поддается внешним влияниям, обладает большей самостоятельностью мышления, быстрее находит выход в самых сложных ситуациях. Поэтому упражнения, направленные на развитие координации, формируют и устойчивость к стрессу.


Управляемое идеомоторное движение

Если в результате идеомоторных приемов явление автоколебания тела не наступило, можно инициировать эти покачивания тела намеренно механически, слегка подталкивая корпус, как приятнее, например, вперед-назад или круговыми движениями.
Руки при этом можно опустить, сложить на груди или держать, как удобнее.
После нескольких повторов это упражнение начинает легко получаться.
Главное — найти приятный ритм колебаний. Это такой ритм, из которого как бы не хочется выходить. Потому что при этом происходит снятие нервных «зажимов».
При этом снимается нервное напряжение и возникает чувство глубокого душевного и физического покоя, внутреннего равновесия, мысли начинают течь ровно и спокойно, не «задевая» нас.
На этом фоне легко и спокойно думается даже о самых сложных вещах, естественным путем разрешаются наболевшие психологические проблемы.
Вспомним, например: такими покачиваниями убаюкивает мать ребенка, такие ритмичные покачивания возникают нередко у людей во время молитвы, так нас покачивает в вагоне, в автомобиле.
Никто никогда при этом не падает. Но если вы боитесь упасть, можете поставить ноги шире или встать спиной к стене, дивану.
Если при покачивании проявляется потеря координации, то путем тренировки с помощью этого же приема происходит улучшение координации. Для этого в моменты, когда вас, возможно,

заносит в сторону, придайте этим толчкам красивую форму. Это легко сделать маленькими волевыми усилиями.
Так тренируется и способность управлять своим состоянием маленькими волевыми усилиями. Можете вспомнить танец. Переведите свои движения в любую приятную для вас гармоничную форму.
Очень скоро исчезнет и страх упасть. Этот страх упасть при расслаблении всегда есть внутри нас и так же подспудно руководит нашей жизнью, а с помощью такой тренировки вы вдруг замечаете, что можете глубоко расслабиться и никуда не падаете! И страх упасть исчезает.
А человек, который боится упасть, и человек, который уже не боится упасть,— это уже совсем разные люди, в лучшую сторону меняется линия судьбы.

УПРАЖНЕНИЕ 6. Движения головой.

Стоя или сидя опускаем голову, расслабив шею, или откидываем голову, как приятнее, и, вспомнив опыт с идеомоторными движениями рук, вызываем идеомоторные повороты головой в удобном направлении.
Если это не получается, механически вращаем головой в приятном ритме по линии приятных точек поворота. Это такой ритм, при котором движение хочется продолжать, и напряжение шеи ослабевает.


Управляемое идеомоторное движение

Можно найти момент, когда голову можно как бы отпустить, и дальше она пойдет идеомоторно-автоматически.
Надо обходить болевые или напряженные точки, а если они активно проявляются, эти болевые участки следует слегка помассировать.
Когда вы находите при движениях головой приятную точку поворота, на которой иногда хочется голову так и оставить, следует голову так и оставить. Приятная точка поворота — это точка расслабления.
Это вам знакомо из повседневной жизни: в моменты, например, усталости или глубокой задумчивости вы также откидываете голову назад или склоняете вперед или в сторону, как удобнее, и сидите так неподвижно, расслабленно, пусто глядя перед собой как в невидимую точку.
Можно помочь себе в поиске расслабления и с помощью движений глазных яблок, горизонтальных или вертикальных, ищите, как приятнее.
Можно подойти к производству идеомоторного движения путем и обычных механических движений, которые получаются с минимальным усилием и которые можно повторять без усталости, как бы бесконечно. Поделайте несколько любых произвольных движений или физкультурных упражнений. Прислушайтесь к себе, какое из них вам было бы легко повторять без усталости.
Попробуйте теперь его автоматизировать.Или просто расслабьтесь. Постойте так несколько секунд. Прислушайтесь к телу. Откройте или закройте глаза, как приятнее.
А теперь подтолкните руки к привычному движению, вспомните, например, как вы плаваете... Или, может быть, вам приятнее вспомнить игру на скрипке... Или — теннис... Или — лыжную прогулку... Или — греблю на байдарке... А потом переходите к идеомоторным приемам.
Домашнее задание
Описанную учебно-реабилитационную тренировку желательно производить в течение пяти дней по 30 минут в удобное время. При этом вырабатываются навыки саморегуляции и повышается устойчивость к стрессу.

После пяти дней уже можно пользоваться по желанию либо полной тренировкой, либо отдельными компонентами (идеомоторными приемами, или только памятью об их эффекте) в нужный для себя момент.
Количество привлекаемых компонентов регулируется в зависимости от сложности решаемой задачи и исходного самочувствия.
Так, например, если у вас завтра ответственный день, встреча, экзамен и вы очень взволнованы, а применение одного или двух идеомоторных ключевых приема не дают сразу эффекта раскрепощения и уверенности в себе, следует вспомнить более полную тренировку: сделать разминочные упражнения, повторить идеомоторные приемы и т. д.
Для тех, кто занимается физкультурными упражнениями, полезно включить идеомоторные приемы между упражнениями.
Ключевые приемы полезно сочетать с массажем, рефлексотерапией, физиопроцедурами.
Это придает этим и другим подобным процедурам и занятиям дополнительную привлекательность и качественно повышает их эффективность.
Метод резко повышает доступность и эффективность любой программы обучения, тренировки, реабилитации.

Подробное описание метода:
Алиев Х.М. Метод Ключ в борьбе со стрессом / Серия «Психологический практикум». - Ростов н/Д: Феникс, 2003. - 320 с. электронный ресурс http://www.klex.ru/ln

Типовые оценочные материалы по теме 7

Тема 7. Практика построения оптимальной психофизической структуры тела

Форма текущего контроля – творческие задания

УПРАЖНЕНИЕ 1 Падение (До стрессовой ситуации или сразу после нее (1 – 2 мин.))

Разработано Сью Бишеб – американский психолог

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, вес распределен между обеими ногами.
2. Вытяните руки к потолку, расправьте пальцы. Поднимитесь на цыпочки, как будто тянетесь к чему-то приятному к небу или банану на пальме.
3. Постепенно расслабьте ступни, опустите их на пол. Одновременно позвольте рукам расслабиться, но не опускайте их. Только кисти опустившись, сжимаются в кулаки.
4. Раздвигая локти в стороны, уроните кисти и предплечья так, чтобы тыльные стороны ладони оказались по обе стороны от лица.
5. Позвольте рукам свободно упасть в стороны. Пусть это сделает сила гравитации, а не ваши мышцы. Опустите плечи, но не сутультесь. Почувствуйте вес расслабленных рук.
6. Представьте, что вы перегибаетесь через парапет, и сделайте такое движение. Пусть верхняя часть тела упадет вниз. Теперь корпус расслаблен. Руки и голова висят свободно. Расслабьте шею.
7. Слегка согните колени. Ваши ноги должны быть расслаблены.
8. Почувствуйте как растягивается спина, для этого слегка покачайтесь на полусогнутых ногах.
9. Сконцентрируйтесь на спине. Выпрямляйтесь от к позвонка к позвонку в новое расслабленное естественное положение.

В первый день проделайте это упр. несколько раз, пока оно не станет для вас простым.

УПРАЖНЕНИЕ 2 Команда «К расслаблению»

10 – 15 мин. В течение которых никто не побеспокоит.
1. Проветрите помещение. Не курить, не выпивать перед упражнением.
2. Сядьте или примите позу Шивосана. Когда сидите спина должна быть прямой.
3. Дышите полным дыханием, несколько циклов пока не почувствуете ритма дыхания.

4. С каждым выдохом повторяйте формулу «Лицо расслабляется». Можно начать с мелки групп «Брови расслабляются», «Губы расслабляются».
5. Как только почувствовали, что данный сегмент расслаблен переходите к следующему. Формула аналогична. «Шея расслабляется»
6. Постепенно расслабьте все мышечные сегменты.
Эта методика хороша тем, что постепенно вы научитесь в любом месте расслабиться. Она позволяет быстро снимать небольшое физическое утомление.

УПРАЖНЕНИЕ 3 Счет

Рекомендации те же, но вместо формул расслабления - цифры. Значение этого упражнения в том, что при навыке его выполнения, стоит посчитать до 7 и все мышцы будут расслаблены. В любой обстановке на минуту отвлекшись от дел, сможете привести себя в нормальное расслабленное состояние.
Полностью снять стресс с помощью этой методики нельзя. Использовать рекомендуют когда требуется снять экстренно напряжение, например при конфликтах.

УПРАЖНЕНИЕ 4 Маятник релаксации

Когда какой-то зажим все-таки не удается снять рекомендуют его использовать.
Разработано российским психологом Владимиром Леви.
1. В проветренном помещении примите релаксирующую позу.
2. Расслабьтесь, используя любую из приведенных выше методик.
3. Определите область, в которой мышцы расслабить не удалось. Постарайтесь четко определить границу между расслабленными и напряженными группами мышц.
4. Вдыхая напряженные мышцы напрягите еще немного.
5. На выдохе попробуйте их расслабить.
6. Повторите последние 2 пункта столько раз, сколько будет необходимо, чтобы раскачать мышцы. Смысл – заново научиться управлять неподдающейся группой мышц. МЗ не удалось ликвидировать потому что он сильно закрепился. Состояние мышц и соответствующих им нервных каналов давно не изменялась.

УПРАЖНЕНИЕ 5 Внутренний взор

На фоне совершенного овладения правильного дыхания.
1. В проветренном помещении примите релаксирующую позу или сядьте прямо на жестком стуле.
2. Проделай те несколько дыхательных циклов.
3. Сконцентрируйтесь на напряженной или утомленной группе мышц.
4. Представьте, что вдох вы делаете через напряженные мышцы. Вместе с воздухом в них входит расслабляющая, успокаивающая энергия.
5. Затем выдыхайте усталость и напряжение скопившиеся в мышцах.

УПРАЖНЕНИЕ 6 Работайте с образами

Релаксирующий образ – это личный ресурс, которому вы можете обратиться. Это часть психики, которая всегда спокойна. Это светящийся лучистый поток.
Негативную энергию усталости представляйте как черное облако, которое вымывается или испаряется вместе с выдохом.
Предоставляйте напряжение, которое из вас выходит. Вдыхайте не просто воздух, но и позитивный образ.
Образ расслабления.
Это может быть картина их вашего счастливого детства, любимый пейзаж, любое приятное воспоминание. Главное, чтобы образ ассоциировался со счастьем.
Когда создан образ, начинайте работать с ним.
1. Примите расслабляющую позу, дышите правильно.
2. Представьте Расслабляющий образ высоко над головой.

3. Представьте как он проходит через вашу голову, шею, тело до самых ног наполняя вас своей энергией.
Представьте что все вокруг потоки целительной энергии наполняющей вас энергией.

5. Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине

5.1. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет проводится в устной форме. Моежет проводиться в форме тестирования.

При проведении зачета с использованием дистанционных образовательных технологий промежуточная аттестация проводится в форме тестирования.

5.2. Оценочные материалы промежуточной аттестации

Компонент компетенции	Промежуточный/ключевой индикатор оценивания	Критерии оценивания
УК-3	акмеологические основы психологической готовности к деятельности в экстремальных условиях;	адекватность
	признаки экстремальности факторов профессиональной деятельности госслужащих и муниципальных служащих и типы реагирования на них	релевантность
	признаки и виды состояния адекватной мобилизации	результативность
	основы эффективного планирования деятельности в экстремальных условиях	мониторинг

Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации

Вопросы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Акмеологические основы профессионального стресс-менеджмента и ресурсосбережения личности»

1. Раскройте понятия: «стрессогенные ситуации», «стрессоры в профессиональной деятельности», «симптоматика острого стресса», «гомео- и гетеростазисные модели жизнедеятельности человека».
2. Дайте характеристику профессионального стресса.
3. Расскажите о приемах снятия острого стресса и методах профилактики его последствий.
4. Охарактеризуйте виды психических состояний в стрегогенных условиях профессиональной деятельности, дайте им характеристику.
5. Раскройте психологические качества, обеспечивающие эффективность деятельности специалистов в стрессогенных условиях.
6. Расскажите о человекосберегающих технологиях адаптивного поведения в стрессогенных условиях деятельности.
7. В чем заключаются психологические умения, обеспечивающие эффективность деятельности в стрессогенных условиях?

8. Как Вы понимаете акмеологический подход к управлению стрессом?
9. В чем заключаются психологические факторы профессионализма деятельности в стрессогенных условиях?
10. Что означает хроническая усталость, признаки и как проявляются ее механизмы развития?
11. Каковы возможности профилактики хронической усталости в условиях профессиональной деятельности?
12. Расскажите о способах оперативного восстановления психоэнергетических ресурсов организма в условиях напряженного труда.

Практические задания:

1. Исследуйте у себя три основные сферы проявления стресса: физическую, эмоциональную и поведенческую на предмет присутствия в них диагностических признаков стресса.
2. Определите свой индекс качества жизни по методире Р.С. Эллиота с целью выявления основных источников своего профессионального стресса.
3. Исследуйте свои профессиональные поведенческие стереотипы. Какой тип поведения для вас является основным?
4. Попытайтесь использовать в своей профессиональной деятельности основные приемы контроля и управления своим поведением: создание конкурирующей доминанты стрессогенному фактору, лдистанцированность от стрессора, актуализация ресурсов преодоления, психотравматическое реимпринтирование, психоэнергетическое самовосстановление.ж
5. Определите степень своей усталости.
6. Разработайте программу оптимального ресурса сбережения, поддержания своего профессионального здоровья.

Шкала оценивания

Ответ студента на зачете оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «незачтено», которые выставляются по следующим критериям.

Оценки «зачтено» заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной рабочей программой дисциплины.

Также оценка «зачтено» выставляется студентам, обнаружившим полное знание учебного материала, усвоившим основную литературу, демонстрирующие систематический характер знаний по дисциплине и способные к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

Наконец, оценкой «зачтено» оцениваются ответы студентов, показавших знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и в предстоящей работе по профессии, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности в ответе, не носящие принципиального характера, когда установлено, что студент обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей.

Оценка «незачтено» выставляется студентам, обнаружившим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в ответе. Такой оценки заслуживают ответы студентов, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер, когда студент не понимает существа излагаемых им вопросов, что свидетельствует о том, что студент не может дальше продолжать обучение или приступать к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине

Тест по дисциплине «Акмеологические основы профессионального стресс-менеджмента и ресурсосбережения личности» для проведения промежуточной аттестации

Вопрос 1

Определите, верно ли утверждение?

Стресс современного человека - это реакция мобилизации.

a) + Да

b) - *Нет*

Вопрос 2

Стресс проник во все сферы нашей деятельности, стал частью нашей жизни. Стресс - это

a) - защитный механизм современного человека

b) + основной источник заболеваний современного человека

Вопрос 3

Определите, что из перечисленных факторов является стрессорами В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Выберите несколько вариантов ответа

a) - угрожает жизни,

b) - угрожает здоровью,

c) + угрожает чувству гордости,

d) + угрожает чувству собственного достоинства,

e) + угрожает честолюбию,

f) + угрожает желанию нравиться,

g) + угрожает желанию быть впереди.

Вопрос 4

Дайте определение понятию стрессоры

a) + факторы, вызывающие стресс

b) - злость по поводу вчерашних или возможных завтрашних событий,

c) - то, что возникает в организме человека, когда он сталкивается с реальной опасностью

Вопрос 5

Выберите из перечисленного симптоматику острого стресса

Выберите несколько вариантов ответа

a) + вы группируетесь,

b) - вы расслабляетесь,

c) + напрягаются мышцы лица груди и живота,

d) - напрягаются мышцы ног, рук, шеи

e) + дыхание учащается,

f) - дыхание задерживается,

g) + вены и артерии расширяются,
h) - вены и артерии сокращаются,
i) + сужаются мелкие кровеносные сосуды,
j) - расширяются мелкие кровеносные сосуды,
k) + частота и сила сокращений сердца увеличиваются,
l) - частота сокращений сердца увеличиваются, сила сокращений сердца уменьшается,
m) + уровень сахара в крови повышается,
n) - уровень сахара в крови уменьшается

Вопрос 6

В чем проявляется влияние стресса?

Выберите несколько вариантов ответа

a) + если без какой-либо существенной причины вы чувствуете себя чрезвычайно уставшим, просто истощенным,
b) - если у вас плохое настроение
c) + если вы не только ждете с нетерпением выходных, но и с трудом переживаете каждый понедельник,
d) - если вы злитесь
e) + если вы много курите и понимаете, что не можете бросить,
f) - если вас тянет к друзьям
g) + если вы переедаете,
h) - если вы отказываетесь от еды
i) + если вы злоупотребляете спиртным,
j) - если вы корректируете свои дальнейшие действия
k) + если вы неразумно тратите деньги,
l) - если вы перестаете тратить деньги
m) + если вы делаете что-то, чего на самом деле не хотите делать,

Вопрос 7

Выберите поведенческие признаки стресса

a) - в общем напряжении мышц, дрожи и/или нервных тиках, спазмах и связанных с ними болях в груди, животе, спине, шее; в головокружении, высоком кровяном давлении, усиленном сердцебиении, частом или затрудненном дыхании; вегетативных проявлениях в виде сухости во рту или в горле, повышенной потливости.
b) - в чувстве беспокойства или повышенной возбудимости; раздражительности, гнева, враждебности и необычной агрессивности; невозможности сосредоточиться; как ощущение потери контроля над собой и ситуацией, вызывающее чувство беспомощности, вины или безнадежности, страх и панику.

c) + в злоупотреблении алкоголем, усиленном курении; судорожном поглощении пищи; в потере интереса к своему внешнему виду; в стремлении куда-то успеть; в поиске виноватых или, наоборот, в бездействии и апатии

Вопрос 8

Выберите физические признаки стресса:

a) + в общем напряжении мышц, дрожи и/или нервных тиках, спазмах и связанных с ними болях в груди, животе, спине, шее; в головокружении, высоком кровяном давлении, усиленном сердцебиении, частом или затрудненном дыхании; вегетативных проявлениях в виде сухости во рту или в горле, повышенной потливости.

b) - в чувстве беспокойства или повышенной возбудимости; раздражительности, гнева, враждебности и необычной агрессивности; невозможности сосредоточиться; как ощущение потери контроля над собой и ситуацией, вызывающее чувство беспомощности, вины или безнадежности, страх и панику.

c) - в злоупотреблении алкоголем, усиленном курении; судорожном поглощении пищи; в потере интереса к своему внешнему виду; в стремлении куда-то успеть; в поиске виноватых, или, наоборот, в бездействии и апатии

Вопрос 9

Выберите эмоциональные признаки стресса:

a) - в общем напряжении мышц, дрожи и/или нервных тиках, спазмах и связанных с ними болях в груди, животе, спине, шее; в головокружении, высоком кровяном давлении, усиленном сердцебиении, частом или затрудненном дыхании; вегетативных проявлениях в виде сухости во рту или в горле, повышенной потливости.

b) + в чувстве беспокойства или повышенной возбудимости; раздражительности, гнева, враждебности и необычной агрессивности; невозможности сосредоточиться; как ощущение потери контроля над собой и ситуацией, вызывающее чувство беспомощности, вины или безнадежности, страх и панику.

c) - в злоупотреблении алкоголем, усиленном курении; судорожном поглощении пищи; в потере интереса к своему внешнему виду; в стремлении куда-то успеть; в поиске виноватых, или, наоборот, в бездействии и апатии

Вопрос 10

Выберите два основных источника, вызывающих стресс

a) + это происходящие с Вами жизненные события - факты и их значения

b) + Ваше отношение к происходящим с Вами жизненным событиям.

c) - психологический климат в коллективе

d) - соотношение ресурсов, которые Вы вкладываете в профессиональную деятельность, с размером заработной платы

e) - отношение к Вам со стороны Вашего руководителя

f) - отношение к Вам коллег

g) - взаимоотношения с близкими (родственниками)

Вопрос 11

От чего зависит, запустит ли стресс заложенный в Вас природой механизм мобилизирующего реагирования ?

a) + от гипотетической интерпретации факторов стресса
b) - от силы стрессогенных факторов

Вопрос 12

С чем несовместим стресс?

a) + со счастьем
b) - с интересной профессиональной деятельностью
c) - с возможностью сделать кого-то счастливым

Вопрос 13

Верно ли утверждение? Стресс - есть ваша психологическая реакция на событие, но не само событие

a) + да
b) - нет

Вопрос 14

Что запускает тревогу у человека во время стресса?

a) - быстрая и легко исчезающая из памяти волна гнева или отчаяния,
b) + накапливающееся действие постоянных или длительно подавляемых отрицательных эмоций.

Вопрос 15

Что может помочь преодолеть или снизить риск заболеваний под воздействием стрессогенных факторов?

Выберите несколько вариантов ответа

a) +семья
b) +духовность
c) +дружеские отношения
d) - сила и выносливость
e) -умение терпеть
f) -позиция невмешательства
g) -адаптируемость
h) -гибкость

Вопрос 16

Как Вы понимаете утверждение : «Позитивное мышление - это главный человеческий инструмент обеспечения здоровья и благополучия».

Выберите несколько вариантов ответа

a) + это способность скоординировать темп своей жизни с жизнью природы

b) + это овладение искусством расслабления, снятия нервного напряжения.

c) + это возможность один раз в сутки - в наиболее напряженные часы - делать паузу минут на десять - пятнадцать, и постараться настроиться на умиротворенный лад.

d) + это умение очищать свое сознание от всего лишнего: страхов, ненависти, горечи, от чувства неуверенности и вины.

e) +это найти хорошее, увлекательное занятие, которому можно отдаться всецело, без остатка.

f) + это найти замену нездоровым мыслям и настроениям, здоровыми, жизнеутверждающими идеями.

Вопрос 17

Как воспринимается ситуация, создающая стресс?

Выберите несколько вариантов ответа

a) + как внезапная.

b) - как ожидаемая, но непреодолимая

c) + как значимая.

d) - как случайная, которую можно было избежать

e) + как неуправляемая.

f) - как контролируемая

g) + как непрогнозируемая.

Вопрос 18

Какие переживания вызывает характер восприятия ситуации острого стресса?

Выберите несколько вариантов ответа

a) + испуг.

b) + раздражение.

c) + растерянность.

d) + отчаяние.

e) - радость

f) - печаль

g) - счастье

h) - депрессию

Вопрос 19

Какие действия порождают переживания в ситуации острого стресса?

Выберите несколько вариантов ответа

a) + ступор.

b) + агрессия.

c) + бездеятельность.

d) + ажитация.

e) - повышение работоспособности

Вопрос 20

Укажите взаимосвязь элементов так называемого «круга, в который попадает человек, во время стресса» и в котором он «вертится как белка в колесе», не находя из него выхода.

a) Восприятие
b) Переживания
c) Реагирования
d) Последствия

КЛЮЧ к тесту

Номер вопроса	Правильный вариант ответа	**Номер вопроса**	Правильный вариант ответа	**Номер вопроса**	Правильный вариант ответа	**Номер вопроса**	Правильный вариант ответа
1	a	**6**	a c e g i k m	**11**	a	**16**	a b c d e f
2	b	**7**	c	**12**	a	**17**	a c e g
3	c d e f g	**8**	a	**13**	a	**18**	a b c d
4	a	**9**	b	**14**	b	**19**	a b c d
5	a c e g i k m	**10**	a b	**15**	a b c	**20**	a b c d

Шкала оценивания

Оценку «зачтено» заслуживают студенты, у которых по результатам тестирования отметки «отлично», «хорошо» и «удовлетворительно».

Оценка «незачтено» выставляется студентам, у которых по результатам тестирования отметка «неудовлетворительно».

Отметка «отлично» ставится, если от 85 до 100 % правильных ответов.

Отметка «хорошо» ставится, если от 75 до 84 % правильных ответов.

Отметка «удовлетворительно» ставится, если от 51 до 74% правильных ответов.

Отметка «неудовлетворительно» ставится до 50 % правильных ответов.

6. Методические материалы по освоению дисциплины

Советы по планированию и организации времени, необходимого для изучения дисциплины.

Рекомендуется следующим образом организовать время, необходимое для изучения дисциплины:

Работа с литературой – 5 часов в неделю
Подготовка к практическому занятию – 3 часа.
Подготовка к зачету – 4 часа.

Описание последовательности действий или сценарий изучения дисциплины

Этап I. Подготовка.

Дисциплина построена на основе авторского курса О.И. Жданова (РАНХиГС, Москва), работ авторов изучающих резервы человеческого организма, описанных в нескольких учебных пособиях, студентам желательно иметь у себя основные материалы из списка рекомендованной литературы.

Этап II. Процесс обучения.

В ходе учебы студент обязан активно использовать все формы обучения – посещать занятия лекционного и семинарского типа, получать консультации преподавателя и выполнять самостоятельную работу.

Процесс изучения дисциплины включает в себя:

1. Работу под руководством преподавателя (занятия лекционного и семинарского типа, консультации преподавателя по подготовке домашних заданий, консультации преподавателя по вопросам, в которых студент не смог разобраться самостоятельно, и консультация преподавателя перед зачетом).

2. Самостоятельную работу студента (проработка текстов лекций, подготовка к занятиям семинарского типа, самостоятельный поиск и изучение научной литературы, выполнение домашних заданий, подготовка к сдаче зачета).

Алгоритм подготовки студентов при изучении дисциплины

1. Занятия лекционного типа. Лекции – это систематическое устное изложение учебного материала. На них студент получает основной объем информации по каждой конкретной теме: современное акмеолого-психологическое представление о профессиональном стрессе, о стресс-менеджменте как акмеологическом подходе к управлению стрессом.

Предполагается, что студенты приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендуемым программой. После лекции желательно вечером перечитать и закрепить полученную информацию, тогда эффективность ее усвоения значительно возрастает.

2. Занятия семинарского типа. Эти занятия в равной мере направлены на развитие умений и навыков для формирования компетенции, направленной на использование акмеологических знаний и развитие психологической готовности к деятельности в экстремальных условиях.

Конкретные пропорции разных видов работы в группе, а также способы их оценки определяются преподавателем, ведущим занятия.

На занятиях семинарского типа студенты под руководством преподавателя выполняют твоческие задания, закрепляя приобретенные знания. Для успешного участия занятиях семинарского типа студенту следует тщательно подготовиться. Основной формой подготовки студентов к семинарским занятиям является самостоятельная работа с учебно-методическими материалами, научной литературой о том какими средствами, методами и приемами можно развивать психологическую готовность к деятельности в экстремальных условиях.

Изучив конкретную тему, студент может определить, насколько хорошо он в ней разобрался. Если какие-то моменты остались непонятными, целесообразно составить список вопросов и на занятиях семинарского типа задать их преподавателю. Занятия семинарского типа предоставляет студенту возможность творчески раскрыться, проявить инициативу и развить навыки владения концептуальным аппаратом современного стресс-менеджмента.

3. Самостоятельная работа студентов. Самостоятельная работа предполагает изучение учебной и научной литературы, материалов лекций, систематизацию прочитанного материала, выполнение упражнений из раздела домашнее задание, направленных на закрепление знаний.

3.1. Выполнение письменной самостоятельной работы (письменный опрос студентов). По определенным темам преподаватель может задавать студентам на дом письменную самостоятельную работу. Обычно она выполняется в отдельной тетради и может включать в себя самостоятельный поиск ответов на дискуссионные вопросы. Выполнение такой работы рекомендуется начинать после того, как студент прослушал лекцию и посетил семинарское занятие, изучил рекомендуемую литературу и разобрался в материале.

3.2. Выполнение аналитических работ. Этот вид самостоятельной работы нужен для того, чтобы студент научился:

− осуществлять поиск дополнительной литературы и статистики по выбранной теме и работать с ней;

− кратко и логично излагать, анализировать и обобщать прочитанный материал;

− на основе сравнительного анализа различных теоретических подходов формировать свою точку зрения по рассматриваемым вопросам.

Этап III. Подготовка к зачету.

Основная задача на этом этапе – сформировать целостное представление о стресс-менеджменте.

Студенты, набравшие необходимый зачетный минимум по дисциплине допускаются к зачету.

Для приобретения хороших знаний по дисциплине, для формирования компетенции студентам необходимо выполнять все виды работ.

Общие рекомендации по работе с литературой

Наиболее предпочтительна последовательность в работе с литературой. Ее можно представить в виде следующего примерного алгоритма:

- изучение основной учебной литературы;
- проработка дополнительной (учебной и научной) литературы.

В ходе чтения очень полезно, хотя и не обязательно, делать краткие конспекты прочитанного, выписки, заметки, выделять неясные, сложные для восприятия вопросы. В целях прояснения последних нужно обращаться к преподавателю. По завершении изучения рекомендуемой литературы полезно проверить уровень своих знаний с помощью контрольных вопросов для самопроверки.

Настоятельно рекомендуется избегать механического заучивания учебного материала. Практика убедительно показывает: самым эффективным способом является не "зубрежка", а глубокое, творческое, самостоятельное проникновение в существо изучаемых вопросов.

Необходимо вести систематическую каждодневную работу над литературными источниками.

Следует воспитывать в себе установку на прочность, долговременность усвоения знаний по курсу. Надо помнить, что они потребуются не только и не столько в ходе зачета, но – что особенно важно – в последующей профессиональной деятельности.

Советы при подготовке к зачету

При подготовке к зачету следует в первую очередь обратить внимание на определения основных понятий курса, формулировки основных теорий. Определение должно формулироваться точно, любая неточность в формулировке определения, как правило, приводит к тому, что оно становится неверным.

Во время сдачи зачета для успешного ответа на вопросы билета (или же выбор из предлагаемых вариантов решания теста - правильного), оптимальна следующая стратегия: последовательно читайте формулировку вопросов, ищите ключевые слова. Не торопитесь с ответом. Отвечайте, когда все обдумаете.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

1. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ю.В. Щербатых.— Электрон. текстовые данные.—СПб.: Питер, 2006. — 256 с. — Режим доступа: http://www.klex.ru/ext

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

7.1. Основная литература

1. Водопьянова Н.Е. Стресс-менеджмент: учебник для бакалавриата и магистратуры /Н.Е. Водопьянова.- М.: Юрайт, 2019.- 283с.

7.2 Дополнительная литература

1. Акмеология. Путь к вершине личностно-профессионального развития [Электронный ресурс] : учебное пособие / . — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский Государственный Аграрный Университет им. Императора Петра Первого, 2017. — 160 c. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/72648.html
2. Алиев Х.М. Метод Ключ в борьбе со стрессом / Серия «Психологический практикум» [Электронный ресурс] / Х.М. Алиев. - Ростов н/Д: Феникс, 2003. - 320 с. — Режим доступа http://www.klex.ru/ln
3. Хей Луиза Исцели свое тело [Электронный ресурс] / Л.Хей. - М.: ОЛМА Медиа Групп; ОЛМА-ПРЕСС, 2007. - 640 с. — Режим доступа http://www.klex.ru/o1
4. Сандомирский М.Е. Защита от стресса : Физиологически-ориентированный подход к решению психологических проблем (Метод РЕТРИ) [Электронный ресурс]: .— М.: Издательство Института Психотерапии, 2001. - 338 с. — Режим доступа: http://www.klex.ru/152
5. Психология экстремальных ситуаций [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Т.Н. Гуренкова, И.Н. Елисеева, Т.Ю. Кузнецова.— Электрон. текстовые данные.— М.: Смысл, 2007.— 320 c.— Режим доступа: http://www.klex.ru/9md
6. Рогачева Т.В., Залевский Г.В., Левицкая Т.Е. Психология экстремальных ситуаций и состояний [Электронный ресурс] / учебное пособие / Т.В. Рогачева, Г.В. Залевский, Т.Е. Левицкая.— Электрон. текстовые данные.— Томск: Издательский Дом ТГУ, 2015. – 276 c. Режим доступа: http://www.klex.ru/mwp.

7.3. Нормативно-правовые документы и иная правовая информация

1. Положение об организации самостоятельной работы студентов федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федекрации» (в ред. Приказа РАНХиГС от 11.05.2016 г. № 01-2211).

7.4. Интернет-ресурсы

https://www.koob.ru/	Электронная библиотека по научной и популярной литературе
https://grebennikon.ru/	Электронная библиотека Grebennikon

7.5. Иные источники - электронные библиографические системы:

1.	IPR SMART	http://iprbookshop.ru/
2.	Издательство Лань	http://e.lanbook.com/
3.	Юрайт	https://urait.ru/
4.	ibooks.ru	https://www.ibooks.ru/

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

Для материально-технического обеспечения практики используются: аудиторный фонд; компьютерный класс с возможностью доступа к справочно-поисковым системам информационно-правового обеспечения и с установленной программой для компьютерного тестирования знаний обучающихся по темам дисциплины; специализированная аудитория с ПК и мультимедийным проектором; библиотечно-информационные ресурсы. Кроме того, в аудитория имеется:

- мультимедийный проектор;
- ноутбук;
- флипчарт и маркеры;
- доска (мел или маркеры в зависимости от качества доски);
- бумага формата А4 для работы групп.

В учебном процессе используются следующие программные продукты: Microsoft Project, Microsoft Excel, Microsoft Word, MS Power Point, Internet – Explorer;

В учебном процессе используются следующие информационно-справочные системы: Консультант плюс, Гарант.