



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ДВАЖДЫ ГЕРОЯ  
СОВЕТСКОГО СОЮЗА, ЛЕТЧИКА-КОСМОНАВТА А.А. ЛЕОНОВА»

**УТВЕРЖДАЮ**

**И.о. проректора**

**А.В. Троицкий**

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

***ИНСТИТУТ ПРОЕКТНОГО МЕНЕДЖМЕНТА  
И ИНЖЕНЕРНОГО БИЗНЕСА***

***КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН***

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
«ТРЕНИНГ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ»**

**Направление подготовки: 37.04.01 Психология**

**Профиль: Организационная психология**

**Уровень высшего образования: магистратура**

**Форма обучения: очная**

Королев  
2023

Рабочая программа является составной частью основной профессиональной образовательной программы и проходит рецензирование со стороны работодателей в составе основной профессиональной образовательной программы. Рабочая программа актуализируется и корректируется ежегодно.

**Автор: Костыря С.С. Рабочая программа дисциплины (модуля): Тренинг эмоциональной устойчивости – Королев МО: «Технологический университет», 2023.**

Рецензент: к.психол.н., доцент Капранова М.В.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки магистров 37.04.01 «Психология» и Учебного плана, утвержденного Ученым советом Университета. Протокол №9 от «11» апреля 2023 года.

**Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры:**

Заведующий кафедрой (ФИО, ученая степень, звание, подпись)	Кирилина Т.Ю., д.с.н., профессор 			
Год утверждения (переутверждения)	2023	2024	2025	2026
Номер и дата протокола заседания кафедры	№ 8 от 15.03.2023			

**Рабочая программа согласована:**  
Руководитель ОПОП ВО  С.С. Костыря, к.психол.н, доцент

**Рабочая программа рекомендована на заседании УМС:**

Год утверждения (переутверждения)	2023	2024	2025	2026
Номер и дата протокола заседания УМС	№ 5 от 11.04.2023			

## **1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП**

**Целью** изучения дисциплины является: формирование эмоциональной устойчивости. Развитие навыка контроля над эмоциями и мыслями их вызывающими.

В процессе обучения обучающийся приобретает и совершенствует следующие компетенции.

### **Универсальные компетенции:**

УК-3. Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели

### **Профессиональные компетенции:**

ПК-2 - готов применять методы управления межличностными отношениями, формирования команд, развития лидерства и исполнительности.

ПК-7- готов применять на практике методы обучения взрослых для повышения эффективности профессиональной деятельности, расширения и укрепления внутренних ресурсов клиентов.

### **Основными задачами дисциплины являются:**

– Раскрыть значение рефлексии в личностном росте и повышении профессиональной эффективности специалистов.

– Сформировать навыки антистрессового поведения.

– Интегрировать знания о рефлексии в общую систему психологических знаний о человеке и профессиональную деятельность специалистов.

– Освоение способов контроля и динамики эмоциональных состояний.

– Освоение технологией эмоциональной регуляции в профессиональном взаимодействии.

– Подготовить специалистов с гуманистической ориентацией, способных функционировать в системе «человек-человек», умеющих использовать активные психолого-педагогические методы для повышения эффективности деятельности, личностного роста и развития обучаемых.

Показатель освоения компетенции отражают следующие индикаторы:

### **Трудовые действия:**

УК-3.3. Разрешает конфликты и противоречия при деловом общении на основе учета интересов всех сторон;

УК-3.5. Планирует командную работу, распределяет поручения и делегирует полномочия членам команды

### **Необходимые умения:**

УК-3.1. Вырабатывает стратегию сотрудничества и на ее основе организует отбор членов команды для достижения поставленной цели;

УК-3.2. Планирует и корректирует работу команды с учетом интересов, особенностей поведения и мнений ее членов;

ПК – 2.2. Умеет применять методы управления межличностными отношениями, формирования команд, развития лидерства и исполнительности.

ПК-7.2. Владеет навыками применения на практике методов обучения взрослых для повышения эффективности профессиональной деятельности, расширения и укрепления внутренних ресурсов клиентов.

**Необходимые знания:**

УК-3.4. Организует дискуссии по заданной теме и обсуждение результатов работы команды с привлечением оппонентов разработанным идеям;

ПК-2.1. Знает методику управления межличностными отношениями, формирования команд, развития лидерства и исполнительности.

ПК-7.1. Знает особенности применения методов обучения взрослых для повышения эффективности профессиональной деятельности, расширения и укрепления внутренних ресурсов клиентов.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Тренинг эмоциональной устойчивости» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, основной профессиональной образовательной программы подготовки магистратуры по направлению 37.04.01 Психология.

Изучение данной дисциплины базируется на знаниях, полученных при освоении программы бакалавриата.

Знания и компетенции, полученные при освоении дисциплины «Тренинг эмоциональной устойчивости», являются базовыми для дисциплины «Психологические практики супервизии», государственной итоговой аттестации и выполнения выпускной квалификационной работы.

## 3. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 часа. Преподавание дисциплины ведется во 2 семестре и предусматривает проведение учебных занятий следующих видов: лекции, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, групповые и индивидуальные консультации. Дисциплина предусматривает элементы практической подготовки, 12 часов.

Таблица 1

Виды занятий	Всего часов	Семестр 2	Семестр	Семестр	Семестр
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>144</b>	<b>144</b>			
<b>ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ</b>					
Аудиторные занятия	56	56			
Лекции (Л)	16	16			
Практические занятия (ПЗ)	40	40			
Лабораторные работы (ЛР)	-	-			
Практическая подготовка	12	12			
Самостоятельная работа	64	64			
Консультации	24	24			
Расчетно-графические работы	-	-			
Контрольная работа, домашнее задание	+	+			
Вид итогового контроля	Экзамен	Экзамен			

## 4. Содержание дисциплины

### 4.1. Темы дисциплины и виды занятий

Таблица 2

Наименование тем	Лекции, час.	Практические занятия, час	Занятия в интерактивной форме, час	Практическая подготовка, час	Код компетенций
<b>Тема 1.</b> Определение адаптационного статуса личности, психофизиологических и психосоматических проблем.	2	5	1	1	УК-3. ПК-2 ПК-7
<b>Тема 2.</b> Определение психологических причин психического, социального и соматического неблагополучия.	2	5	1	1	УК-3. ПК-2 ПК-7
<b>Тема 3.</b> Выяснение основных поведенческих и мыслительных стратегий в процессе защиты от негативных переживаний обиды, вины, зависти, чрезмерного стыда, страха неудачи.	2	5	1	2	УК-3. ПК-2 ПК-7
<b>Тема 4.</b> Диагностика бессознательных страхов, тревог, эмоционального неблагополучия путем анализа проблемной лексики в речи	2	5	1	2	УК-3. ПК-2 ПК-7
<b>Тема 5.</b> Технология работы с негативными эмоциями в условиях социально-психологического тренинга	2	10	2	2	УК-3. ПК-2 ПК-7
<b>Тема 6.</b> Психологический тренинг устойчивости к факторам вины	2	5	2	2	УК-3. ПК-2 ПК-7
<b>Тема 7.</b> Психологический тренинг устойчивости к факторам страха неудачи, избыточного стыда	4	5	2	2	УК-3. ПК-2 ПК-7
<b>Итого:</b>	<b>16</b>	<b>40</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	

### 4.2. Содержание тем дисциплины

#### **Тема 1. Определение адаптационного статуса личности, психофизиологических и психосоматических проблем**

Диагностика адаптационного статуса личности.

Изучение основных мыслительных и поведенческих стратегий в процессе защиты от негативных переживаний обиды, вины, страха неудачи и стыда.

Введение понятия психологического стресса Р. Лазарусом. Особенности психологического стресса. Различные теоретические модели возникновения и

изучения стресса (У. Кеннон, С. Фолкман, Т. Кокс, Л. Леви, Дж. Эверли, Р. Розенфельд, К.В. Судаков, Л.А. Китаев-Смык и др.). Дифференцировка стресса и других состояний.

## **Тема 2. Определение психологических причин психического, социального и соматического неблагополучия**

Психолингвистическая диагностика бессознательных страхов и психологических проблем, эмоционального неблагополучия путем анализа проблемной лексики.

Субъективные методы оценки уровня неблагополучия: психологические тесты и интроспекция (самомониторинг внутреннего состояния при стрессе).

Подходы к прогнозированию стресса. Проблема оценки стрессоустойчивости человека.

## **Тема 3. Выяснение основных поведенческих и мыслительных стратегий в процессе защиты от негативных переживаний обиды, вины, зависти, чрезмерного стыда, страха неудачи**

Общие закономерности стратегий в процессе защиты от негативных переживаний обиды, вины, зависти, чрезмерного стыда, страха неудачи. Классическая динамика развития стресса.

Влияние характеристик стрессора на уровень стресса (интенсивность стресса, его продолжительность и характеристики индивидуальной чувствительности к стрессу).

Факторы, влияющие на развитие стратегий в процессе защиты от негативных переживаний обиды, вины, зависти, чрезмерного стыда, страха неудачи: врожденные особенности организма; родительские сценарии; личностные особенности, уровень тревожности; факторы социальной среды; когнитивные факторы.

Последствия от негативных переживаний обиды, вины, зависти, чрезмерного стыда, страха неудачи: психосоматические заболевания и посттравматический синдром.

## **Тема 4. Диагностика бессознательных страхов, тревог, эмоционального неблагополучия путем анализа проблемной лексики в речи**

Субъективные причины возникновения страхов, тревог, эмоционального неблагополучия: несоответствие генетических программ современным условиям; стресс, вызванный когнитивным диссонансом и механизмами психологической защиты; стресс, связанный с неадекватными установками и убеждениями личности; стресс, вызванный невозможностью реализации актуальной потребности; стресс от неадекватной реализации условных рефлексов.

Объективные причины возникновения страхов, тревог, эмоционального неблагополучия: условия жизни и работы; взаимодействие с другими людьми; политические и экономические факторы; чрезвычайные обстоятельства.

Каузальная классификация страхов, тревог, эмоционального неблагополучия и пути преодоления стрессоров различного типа.

## **Тема 5. Технология работы с негативными эмоциями в условиях социально-психологического тренинга**

Общие закономерности работы с негативными эмоциями. Феномен профессионального выгорания. Синдром хронической усталости. Профессиональная деформация личности.

Примеры работы с негативных эмоций: учебный стресс; стресс руководителя; медицинский стресс; спортивный стресс.

#### **Тема 6. Психологический тренинг устойчивости к факторам вины**

Общеоздоравливающие методы устойчивости к факторам вины. Традиционные методы нейтрализации стресса. Новые информационные методы нейтрализации стресса.

Тактика борьбы с виной в зависимости от времени ее наступления.

Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса: аутогенная тренировка; дыхательные техники; мышечная релаксация; работа с собственными мыслями и убеждениями (ауторациональная терапия); диссоциация; визуализация; условно-рефлекторные техники; прагматизация стресса; религия как способ борьбы с чувством вины.

Нейтрализация чувства вины при помощи психотерапии. Рациональная психотерапия, нейролингвистическое программирование.

#### **Тема 7. Психологический тренинг устойчивости к факторам страха неудачи, избыточного стыда**

Устранение причин страха неудачи, избыточного стыда с путем совершенствования поведенческих навыков.

Конфликты как источник страха неудачи, избыточного стыда. Совершенствование коммуникативных навыков. Заниженная самооценка как источник страха неудачи, избыточного стыда. Формирование уверенного поведения. Фрустрации как источник страха неудачи, избыточного стыда. Обучение навыкам эффективного целеполагания. Постоянный цейтнот как источник страха неудачи, избыточного стыда. Освоение приемам тайм-менеджмента.

### **5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы по дисциплине**

1. «Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины».

### **6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Структура фонда оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине приведена в Приложении 1 к настоящей программе.

### **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

#### **Основная литература:**

1. Басманова, Н. И. Тренинг командообразования : учебное пособие : [16+] / Н. И. Басманова ; Технологический университет. – Москва ; Берлин :

Директ-Медиа, 2019. – 60 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572170>

2. Камнева, Е. В. Тренинг командообразования и групповой работы: учебник для магистратуры : [16+] / Е. В. Камнева, Н. С. Пряжников, М. В. Полевая ; Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации. – Москва : Прометей, 2019. – 219 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576048>

#### **Дополнительная литература:**

1. Пивоваров А.М. Деловые коммуникации: социально-психологические аспекты : учеб. пособие / А.М. Пивоваров. — М. : РИОР : ИНФРА-М, 2019. — 145 с. — (Высшее образование: Магистратура). — <https://doi.org/10.12737/22228>. - ISBN 978-5-369-01641-1. - Текст : электронный. - URL: <http://znanium.com/catalog/document?id=372749>

2. Формирование, развитие и коучинг эмоциональной компетентности в управлении персоналом организации: монография / О.Л. Чуланова. — М.: ИНФРА-М, 2019. — 217 с.— (Научная мысль). <http://znanium.com/go.php?id=1027227>

3. Чикер, В. А. Социальная психология в организациях. Инновационный тренинг: Учебное пособие / Чикер В.А. - СПб:СПбГУ, 2017. - 56 с. - Текст : электронный. - URL: <http://znanium.com/go.php?id=999828>

### **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

#### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.biblioclub.ru> – Университетская библиотека ONLINE
2. <http://znanium.com> – Электронно-библиотечная система Znanium

### **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины приведены в Приложении 2 к настоящей программе.

### **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

**Перечень программного обеспечения:** MSOffice, PowerPoint.

**Ресурсы информационно-образовательной среды Университета:**

Рабочая программа и методическое обеспечение по курсу «Тренинг эмоциональной устойчивости».

### **11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Специализированная мебель, набор демонстрационного оборудования: АРМ преподавателя, интерактивная доска прямой проекции, мультимедиа – проектор.



**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации  
обучающихся по дисциплине**

***ИНСТИТУТ ПРОЕКТНОГО МЕНЕДЖМЕНТА  
И ИНЖЕНЕРНОГО БИЗНЕСА***

***КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН***

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО  
ДИСЦИПЛИНЕ  
«ТРЕНИНГ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ»**

**Направление подготовки: 37.04.01 Психология**

**Профиль: Организационная психология**

**Уровень высшего образования: магистратура**

**Форма обучения: очная**

**Королев  
2023**

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

№ п/п	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)*	Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (или ее части)	В результате изучения раздела дисциплины, обеспечивающего формирование компетенции, обучающийся приобретает:		
				Трудовые действия	Необходимые умения	Необходимые знания
1	УК-3	Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	Тема 1-7	УК-3.3. Разрешает конфликты и противоречия при деловом общении на основе учета интересов всех сторон; УК-3.5. Планирует командную работу, распределяет поручения и делегирует полномочия членам команды	УК-3.1. Вырабатывает стратегию сотрудничества и на ее основе организует отбор членов команды для достижения поставленной цели; УК-3.2. Планирует и корректирует работу команды с учетом интересов, особенностей поведения и мнений ее членов;	УК-3.4. Организует дискуссии по заданной теме и обсуждение результатов работы команды с привлечением оппонентов разработанным идеям;
2	ПК-2	готов применять методы управления межличностными отношениями, формирования команд, развития лидерства и исполнительности	Тема 1 - 7		ПК – 2.2. Умеет применять методы управления межличностными отношениями, формирования команд, развития лидерства и исполнительности.	ПК-2.1. Знает методiku управления межличностными отношениями, формирования команд, развития лидерства и исполнительности.
3	ПК-7	готов применять на практике методы обучения	Тема 1 - 7		ПК-7.2. Владеет навыками применения на практике	ПК-7.1. Знает особенности применения методов обучения

		взрослых для повышения эффективности и профессиональной деятельности, расширения и укрепления внутренних ресурсов клиентов.			методов обучения взрослых для повышения эффективности профессиональной деятельности, расширения и укрепления внутренних ресурсов клиентов.	взрослых для повышения эффективности профессиональной деятельности, расширения и укрепления внутренних ресурсов клиентов.
--	--	---	--	--	--	---

## 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Код компетенции	Инструмент, оценивающий сформированность компетенции	Этапы и показатель оценивания компетенции	Шкала и критерии оценки
УК-3 ПК-2 ПК-7	Реферат	<p>А) полностью сформирована (компетенция освоена на высоком уровне) - 5 баллов</p> <p>Б) частично сформирована:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• компетенция освоена на продвинутом уровне - 4 балла;</li> <li>• компетенция освоена на базовом уровне - 3 балла;</li> </ul> <p>В) не сформирована (компетенция сформирована) менее 2 баллов</p>	<p>Проводится в письменной форме</p> <p>Критерии оценки:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Соответствие содержания реферата заявленной тематике (1 балл).</li> <li>2. Качество источников и их количество при подготовке работы (1 балл).</li> <li>3. Всестороннее раскрытие выбранной тематике (1 балл).</li> <li>4. Качество самой представленной работы (1 балл).</li> <li>5. Оригинальность подхода (1 балл).</li> </ol> <p>Максимальная сумма баллов - 5 баллов.</p>
УК-3 ПК-2 ПК-7	Программа тренинга		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Владение материалом (1 балл)</li> <li>2. Донесение материала до слушателей (1 балл)</li> <li>3. Организация работы группы (1 балл)</li> <li>4. Методическая правильность (1 балл)</li> <li>5. Результативность тренинга (1 балл)</li> </ol> <p>Максимальная оценка – 5 баллов.</p>

УК-3 ПК-2 ПК-7	Контрольная работа		Критерии оценки определяются соответствием ответа заявленной тематике (0-5 баллов). Максимальная оценка – 5 баллов. Результаты оценочной процедуры представляются обучающимся в срок не позднее одной недели после проведения процедуры – для текущего контроля.
УК-3. ПК-2 ПК-7	Тест	А) полностью сформирована (компетенция освоена на высоком уровне) - 90% правильных ответов Б) частично сформирована: • компетенция освоена на продвинутом уровне - 70% правильных ответов; • компетенция освоена на базовом уровне - от 51 % правильных ответов; • компетенция освоена на базовом уровне - от 51 % правильных ответов; В) не сформирована (компетенция не сформирована) - менее 50% правильных ответов	Критерии оценки определяются процентным соотношением. Не явка – 0 Удовлетворительно - от 51% правильных ответов. Хорошо – от 70%. Отлично – от 90%. Максимальная оценка – 5 баллов.

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

**Примерная тематика рефератов:**

1. Взгляд на проблему эмоциональной устойчивости в психологии.
2. Вегетативная нервная система человека и стресс.
3. Концепция психологического стресса Р. Лазаруса.
2. Генетические факторы стрессоустойчивости.
3. Родительские сценарии и характер реагирования на негативные эмоции.
4. Особенности характера человека и его реакции на стресс-факторы.
5. Роль социального окружения человека в формировании его стрессоустойчивости.
6. Когнитивные факторы психологического стресса.
7. Посттравматические негативные эмоции и способы его нейтрализации.
8. Психосоматические заболевания как следствие психологического стресса и негативные эмоции перенесенного человеком.

9. Гендерные различия в формировании проявлений профессионального стресса.

10. Психологические технологии управления негативными эмоциями в организации.

11. Влияние профессиональной мотивации на особенности формирования стрессовых состояний.

12. Методы саморегуляции в традициях Древней Индии (карма-йога, бхакти-йога, джнана-йога).

13. Управление дыханием (пранаяма) как метод концентрации мысли.

14. Клиническая форма выражения эмоционального стресса.

15. Подходы к устранению психосоматических расстройств.

16. Критерии психического здоровья.

17. Особенности личности и способы реагирования на негативные эмоции.

18. Современное представление о стрессе в отечественной и зарубежной психологии.

19. Основные «уроки» классической теории и ее роль в развитии психологических концепций изучения негативных эмоций.

20. Временная динамика и психологическая характеристика основных стадий («шок», «отказ», «вторжение», «переживание», «выход»), возможные негативные последствия.

### **Программа тренинга**

Инструкция для составления программы:

1. Структура программы тренинга должна состоять из концепции тренинга, которая включает в себя:

- цель и задачи
- методы и методики
- продолжительность
- необходимое оборудование

2. Хронометраж тренинга составляется по следующей схеме:

	Время	Вид работы	Цель
..n			

### **Примеры тестовых заданий**

1. Переживания дефицита времени в профессиональной деятельности называется .....

2. Согласно гипотезе ".....", активными участниками межгрупповых конфликтов становятся люди в состоянии фрустрации. Не имея возможности ответить тому, кто стал ее причиной, человек "смещает" накопившуюся агрессию на людей, которые не могут дать ему достойного отпора.

3. В каком психотерапевтическом направлении дается анализ четырех первичных проблем человеческого существования, порождающих конфликт, — смерти, свободы, изоляции и бессмысленности?

- (а) когнитивное направление
- (б) психоаналитическое направление
- (в) клиент-центрированная терапия
- (г) экзистенциальная терапия

4. Способность человека сохранять конструктивные способы взаимодействия с окружающими вопреки воздействию конфликтогенных факторов называется...

- (а) конфликтоустойчивость
- (б) толерантность
- (в) конфликтогенность
- (г) стрессоустойчивость

5. Выделите проблему, которая больше других усиливает тенденцию к деструкции.

- (а) власть
- (б) деньги
- (в) отношение к работе
- (г) различия в оценках результата деятельности

6. Суть контекстуального вмешательства:

- (а) создание мотивации
- (б) изменение неконструктивных требований
- (в) предложение независимого варианта решения проблемы
- (г) директивное воздействие

7. Суть рефлексивного вмешательства:

- (а) ориентация в проблеме, создание мотивации участников
- (б) изменение неконструктивных требований
- (в) предложение независимого варианта решения проблемы
- (г) директивное воздействие на участников

8. Укажите недостающий элемент в трехфакторной модели синдрома выгорания К. Маслач и С. Джексона: эмоциональное истощение, деперсонализация и ...

- (а) аффективность
- (б) дезадаптация
- (в) редукция личных достижений
- (г) физическое напряжение

9. Согласно классификации Анцупова, Шипилова конфликт между «надо» и «могу» относится к:

- (а) мотивационному
- (б) нравственному
- (в) ролевому
- (г) адаптационному

10. Согласно представлениям ФЕ. Василюка, конфликт — это признак...

- (а) сложной душевной организации личности
- (б) инфантильной личности

- (в) личности с амбивалентными направленностями
- (г) любого типа личности

11. Внутрилиchnостный конфликт как столкновение противоположных мотивов изучал...

- (а) Ф.Е. Василюк      (в) К. Левин
- (б) З. Фрейд          (г) Л. Фестингер

12. Конфликт как внутренний когнитивный диссонанс изучал...

- (а) Ф.Е. Василюк      (в) К. Левин
- (б) З. Фрейд          (г) Л. Фестингер

13. Укажите психолога, сформировавшего представления о базовом и невротическом типах конфликта:

- (а) А. Адлер            (в) Э. Берн
- (б) К. Хорни          (г) К. Левин

13. Согласно классификации Анцупова, Шипилова конфликт между «надо» и «надо» относится к:

- (а) мотивационному    (в) ролевому
- (б) нравственному     (г) адаптационному

14. Рейфреминг – это:

- (а) внутрилиchnостный конфликт
- (б) индентификация себя с объектом
- (в) смена рамки восприятия ситуации
- (г) часть личности

15. Состояние фрустрации появляется при:

- (а) неудачах в достижении значимой цели
- (б) решении сложных задач
- (в) дефиците времени
- (г) социализации личности

16. Дефензивные защитные механизмы личности направлены на:

- (а) познавательное развитие
- (б) устранение чувства тревоги
- (в) положительные эмоциональные переживания
- (г) достижение социального благополучия

17. Сознательное расслабление – это...

- (а) визуализация
- (б) ауто стимуляция
- (в) релаксация
- (г) декатастрофизация

18. Представление о своих реакциях в случае серьезной утраты – это...

- (а) визуализация
- (б) аутостимуляция
- (в) релаксация
- (г) декатастрофизация

**Темы контрольных работ:**

1. Гендерные различия в формировании проявлений профессионального стресса.
2. Психологические технологии управления негативными эмоциями в организации.
3. Влияние профессиональной мотивации на особенности формирования стрессовых состояний.
4. Методы саморегуляции в традициях Древней Индии (карма-йога, бхакти-йога, джнана-йога).
5. Управление дыханием (пранаяма) как метод концентрации мысли.
6. Клиническая форма выражения эмоционального стресса.
7. Подходы к устранению психосоматических расстройств.
8. Критерии психического здоровья.
9. Особенности личности и способы реагирования на негативные эмоции.
10. Современное представление о стрессе в отечественной и зарубежной психологии.
11. Основные «уроки» классической теории и ее роль в развитии психологических концепций изучения негативных эмоций.
12. Временная динамика и психологическая характеристика основных стадий («шок», «отказ», «вторжение», «переживание», «выход»), возможные негативные последствия
13. Дыхательные техники как метод оптимизации уровня стресса.
14. Мышечная релаксация как метод оптимизации уровня стресса.
15. Ауторациональная терапия как метод оптимизации уровня стресса.
16. Нейтрализация стресса при помощи психотерапии. Виды психотерапии, применяемые для уменьшения уровня стресса.
17. Устранение причин негативных эмоций путем совершенствования поведенческих навыков.
18. Конфликты как источник негативных эмоций.
19. Совершенствование коммуникативных навыков.
20. Заниженная самооценка как источник негативных эмоций
21. Формирование уверенного поведения.
22. Фрустрации как источник стрессов. Эффективное целеполагание.
23. Постоянный цейтнот как источник с негативных эмоции .
24. Тайм-менеджмент.
25. Гормональные и физиологические проявления негативных эмоции

**4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**



Формой контроля знаний по дисциплине является одна промежуточная аттестация в виде экзамена в устной форме.

Вид оценочного средства	Код компетенций, оценивающий знания, умения, навыки	Содержание оценочного средства	Требования к выполнению	Срок сдачи (неделя семестра)	Критерии оценки по содержанию и качеству с указанием баллов
экзамен	УК-3. ПК-2 ПК-7	3 вопроса	Экзамен проводится в устной форме, путем ответа на вопросы. Время отведенное на процедуру – 20 минут	Результаты предоставляются в день проведения зачета	<p>Критерии оценки:</p> <p><b>«Отлично»:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрирует системные знания методик управления межличностными отношениями, формирования команд, развития лидерства и исполнительности;</li> <li>• Демонстрирует системные знания особенности применения методов обучения взрослых для повышения эффективности профессиональной деятельности, расширения и укрепления внутренних ресурсов клиентов</li> <li>• Уверенно владеет методами управления межличностными отношениями, формирования команд, развития лидерства и исполнительности.</li> <li>• Умеет планировать и корректировать работу команды с учетом интересов, особенностей поведения и мнений ее членов</li> </ul> <p><b>«Хорошо»:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в недостаточно полном объеме демонстрирует знания методик управления межличностными отношениями, формирования команд, развития лидерства и исполнительности;</li> <li>• в недостаточно полном объеме демонстрирует системные знания особенности применения методов обучения взрослых для повышения эффективности профессиональной</li> </ul>

				<p>деятельности, расширения и укрепления внутренних ресурсов клиентов</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• несущественные ошибки в использовании и применении методов управления межличностными отношениями, формирования команд, развития лидерства и исполнительности;</li> <li>• в недостаточно полном объеме владеет навыками планирования и корректирования работы команды с учетом интересов, особенностей поведения и мнений ее членов</li> </ul> <p><b>«Удовлетворительно»:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• недостаточно демонстрирует знания методик управления межличностными отношениями, формирования команд, развития лидерства и исполнительности;</li> <li>• недостаточно демонстрирует знания особенности применения методов обучения взрослых для повышения эффективности профессиональной деятельности, расширения и укрепления внутренних ресурсов клиентов</li> <li>• существенные ошибки в использовании и применении методов управления межличностными отношениями, формирования команд, развития лидерства и исполнительности;</li> <li>• слабо владеет навыками планирования и корректирования работы команды с учетом интересов, особенностей поведения и мнений ее членов</li> </ul> <p><b>«Неудовлетворительно»:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• незнание методик управления межличностными отношениями, формирования команд, развития лидерства и исполнительности;</li> <li>• незнание особенности</li> </ul>
--	--	--	--	--

					<p>применения методов обучения взрослых для повышения эффективности профессиональной деятельности, расширения и укрепления внутренних ресурсов клиентов</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• неумение использовать и применять полученные знания на практике;</li> <li>• не владеет навыками использования и применении методов управления межличностными отношениями, формирования команд, развития лидерства и исполнительности</li> </ul>
--	--	--	--	--	--

### **Типовые вопросы, выносимые на экзамен**

1. Эволюционная структура психики человека и негативных эмоций.
2. Особенности психологического воздействия негативных эмоций.
3. Поведенческие признаки негативных эмоций.
4. Интеллектуальные признаки негативных эмоций.
5. Физиологические признаки негативных эмоций.
6. Эмоциональные признаки негативных эмоций.
7. Объективные методы оценки уровня негативных эмоций.
8. Субъективные методы оценки уровня негативных эмоций.
9. Подходы к прогнозированию стресса и оценки стрессоустойчивости человека.
10. Общие закономерности развития негативных эмоций.
11. Влияние характеристик стрессора на уровень негативных эмоций.
12. Факторы, влияющие на развитие негативных эмоций .
13. Последствия стресса: психосоматические заболевания и посттравматический синдром.
14. Субъективные причины возникновения психологического стресса.
15. Объективные причины возникновения психологического стресса.
16. Каузальная классификация стрессоров и пути преодоления стрессоров различного типа.
17. Общие закономерности профессиональных негативных эмоций .
18. Примеры профессиональных негативных эмоций.
19. Здоровый образ жизни и его влияние на стресс.
20. Физическая активность – важный фактор нормализации негативных эмоций.
21. Биологическая обратная связь как метод нейтрализации стресса.
22. Тактика борьбы с негативными эмоциями со стрессом в зависимости от времени его наступления.
23. Общий обзор способов саморегуляции психологического состояния во время негативных эмоций.

24. Аутогенная тренировка как метод оптимизации уровня негативных эмоций.
25. Дыхательные техники как метод оптимизации уровня стресса.
26. Мышечная релаксация как метод оптимизации уровня стресса.
27. Ауторациональная терапия как метод оптимизации уровня стресса.
28. Нейтрализация стресса при помощи психотерапии. Виды психотерапии, применяемые для уменьшения уровня стресса.
29. Устранение причин негативных эмоций путем совершенствования поведенческих навыков.
30. Конфликты как источник негативных эмоций.
31. Совершенствование коммуникативных навыков.
32. Заниженная самооценка как источник негативных эмоций
33. Формирование уверенного поведения.
34. Фрустрации как источник стрессов. Эффективное целеполагание.
35. Постоянный цейтнот как источник с негативных эмоции .
36. Тайм-менеджмент.
37. Гормональные и физиологические проявления негативных эмоции.

Итоговое начисление баллов по дисциплине осуществляется в соответствии с разработанной и внедренной балльно-рейтинговой системой контроля и оценивания уровня знаний и внеучебной созидательной активности обучающихся

**Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

**ИНСТИТУТ ПРОЕКТНОГО МЕНЕДЖМЕНТА  
И ИНЖЕНЕРНОГО БИЗНЕСА**

**КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО  
ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ТРЕНИНГ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ»**

**Направление подготовки: 37.04.01 Психология**

**Профиль: Организационная психология**

**Уровень высшего образования: магистратура**

**Форма обучения: очная**

**Королев  
2023**

## 1. Общие положения

**Цель дисциплины:** формирование у обучающихся научных представлений о психологической сущности негативных эмоций, механизмах его развития и основных методах его психопрофилактики и психотерапии.

**Задачи дисциплины:**

1. Познакомить обучающихся с научными современными концепциями биологического и психологического стресса.
2. Раскрыть причины возникновения и формы проявлений негативных эмоций.
3. Изучить влияние негативных эмоций на психическое и соматическое здоровье;
4. выявить закономерности развития негативных эмоций, факторы, способствующие его модификации в эустресс или дистресс.
5. Познакомить с особенностями профессиональных негативных эмоций.
6. Раскрыть основные подходы к психологической диагностике психических состояний лиц, переживших негативные события.
7. Изучить методы саморегуляции и психотерапии негативных эмоциональных состояний.

## 2. Указания по проведению практических занятий

**Практическое занятие 1. Тема:** Определение адаптационного статуса личности, психофизиологических и психосоматических проблем.

**Вид занятия:** Интерактивное занятие.

**Образовательные технологии:** Круглый стол.

**Содержание занятия:** Многозначность определения понятия «стресс». Специфика определения стресса в психофизиологии, психологии, социологии, конфликтологии, педагогике. Взаимосвязь термина «стресс» с другими понятиями, характеризующими эмоциональные состояния: «тревога», «фрустрация», «психическое напряжение» и др. История развития концепций адаптации и гомеостатического регулирования в физиологии и психофизиологии. Понятие общего адаптационного синдрома, введенного Г. Селье. «Триада признаков» стресса по Г. Селье, физиологические механизмы возникновения. Эустресс и дистресс в концепции Г. Селье. Факторы, способствующие переходу стресса в эустресс, стресса в дистресс. Роль теории Г. Селье в развитии психологических концепций изучения стресса. Наиболее спорные моменты концепции стресса Г. Селье. Современные психологические подходы к изучению стресса: экологический (В. Касл, П. Варра), транзактный (Т. Кокс, С. Хобфолл, Л. Лазарус), регуляторный (Д. Бродбент, А.Б. Леонова; В.И. Медведев).

Продолжительность занятия – 5 часа.

**Практическое занятие 2.** Определение психологических причин психического, социального и соматического неблагополучия.

**Вид занятия:** Интерактивное занятие.

## **Образовательные технологии:** Ситуационный анализ

**Тема и содержание практического занятия:** Стресс и стрессорные реакции. Понятие стрессоустойчивости.

Характеристика основных видов стресса (физиологический, психологический, эмоциональный, информационный, организационный). Психологический подход Л. Лазаруса в понимании психологического и физиологического стресса. Понятие «стрессора». Классификация факторов, вызывающих стресс (микрострессоры, макрострессоры, критические события, хронические стрессоры). Степень подконтрольности стрессора. Понятие стрессоустойчивости личности. Патофизиологические механизмы, лежащие в основе различной стрессорной устойчивости. Социально-психологические ресурсы стрессоустойчивости и возможности ее формирования.

**Практическое задание:** провести самооценку стрессогенности жизненных событий.

Материал: «Стрессонаполненность жизни» или «Шкала социальной адаптации» Т.Х. Холмса, Р.Х. Райха.

### Порядок работы:

1. Провести эмпирическое исследование.
2. Произвести количественно-качественный анализ полученных результатов.
3. Сделать вывод о взаимосвязи между показателями «стрессонаполненности» жизни и уровнем социальной адаптации (стрессоустойчивости).

Продолжительность занятия – 5 часа.

**Практическое занятие 3. Тема:** Выяснение основных поведенческих и мыслительных стратегий в процессе защиты от негативных переживаний обиды, вины, зависти, чрезмерного стыда, страха неудачи.

**Вид занятия:** Интерактивное занятие.

**Образовательные технологии:** Ситуационный анализ.

**Содержание занятия:** Формы проявления стресса (физиологический, когнитивный, поведенческий, эмоциональный уровень). Кризисные ранги стресса (ступенчатые изменения проявлений стресса) при чрезмерном нарастании экстремальных воздействий Л.А.Китаев-Смык (Л.А. Китаев-Смык Психология стресса. Психологическая антропология стресса. – М.: Академический проект, 2009. – 943 с.). Концепция адекватности реагирования на экстремальное воздействие, состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования (В.И.Медведев). Структурно-системное описание стрессовых состояний, субсиндромы стресса (М.Франкенхойзер, Л.А.Китаев-Смык). Объективные и субъективные оценки уровня стресса. Факторы, влияющие на развитие стресса.

**Практическое задание:** определить вероятность развития стресса.

Материал: тест «Вероятность развития стресса» (Т.А. Немчин. Ф.Тейлор).

### Порядок работы:

1. Провести эмпирическое исследование.
2. Произвести количественно-качественный анализ полученных

результатов.

3. Сделать вывод о взаимосвязи между показателями негативных последствий стресса и уровнем стрессоустойчивости.

Продолжительность занятия – 5 часа.

**Практическое занятие 4.** Диагностика бессознательных страхов, тревог, эмоционального неблагополучия путем анализа проблемной лексики в речи.

**Вид занятия:** Интерактивное занятие.

**Образовательные технологии:** круглый стол.

**Содержание занятия** Понятие психологического стресса. Теории и модели психологического стресса (Р. Лазарус, С. Хобфолл). Объективные причины возникновения психологического стресса (условия жизни и работы, экономические факторы и др.). Субъективные причины возникновения психологического стресса (личностные особенности, когнитивный диссонанс, невозможность реализации актуальных потребностей и др.). Субъективные факторы, способствующие усилению/уменьшению интенсивности психологического стресса. Эмоциональный и информационный стрессы как разновидности психологического стресса (определение, причины возникновения, особенности). Роль личностных особенностей в развитии психологического стресса.

Стратегии и стили преодоления психологического стресса:

- механизмы психологических защит и их классификация;
- стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные стили «совладающего поведения» (модель С. Хобфолла). Возможности целенаправленного формирования адекватных стратегий преодоления стресса;
- эффективность совладающего со стрессом поведения: кратковременные и долговременные последствия.

Продолжительность занятия – 5 часа.

**Практическое занятие 5.** Технология работы с негативными эмоциями в условиях социально-психологического тренинга.

**Вид занятия:** Интерактивное занятие.

**Образовательные технологии:** Ситуационный анализ.

**Содержание занятия** Возрастная специфика стресса. Возрастной кризис как фактор стресса. Стрессы в детском возрасте. Ситуации повышенного риска, предрасполагающие к возникновению психологического стресса у детей раннего, дошкольного, младшего школьного, подросткового возраста. Стресс в ситуации профессионального самоопределения и становления. Детско-родительские конфликты как причина стресса. Школа и стресс. Экзаменационный стресс. Стресс и его преодоление в период взрослости.

**Практическое задание:** оценить актуальные функциональные состояния.

**Материал:** опросник «Утомление-монотония-пресыщение-стресс» (в адаптации А.Б. Леоновой).

**Порядок работы:**

1. Провести эмпирическое исследование.
2. Произвести количественно-качественный анализ полученных



результатов.

3. Сделать вывод о взаимосвязи между показателями функциональных состояний и психическим здоровьем.

Продолжительность занятия – 10 часа.

**Практическое занятие 6.** Психологический тренинг устойчивости к факторам вины

**Вид занятия:** Интерактивное занятие.

**Образовательные технологии:** дискуссия.

**Содержание занятия.**

Феноменология профессионального стресса. Виды и специфика стрессов, возникающих в процессе трудовой деятельности (рабочий, профессиональный, организационный). Теории и модели профессионального стресса. Основные источники (причины) развития профессионального стресса (В. Зигерт, Л. Ланг, Е. С. Кузьмин, В. Дибшлаг). Стресс и профессиональное развитие (кризисы профессионального развития как факторы стресса). Новые информационные технологии и организационные источники стресса.

Синдром эмоционального выгорания как результат профессионального стресса:

- понятие синдрома эмоционального выгорания в современной психологии, основные составляющие синдрома профессионального выгорания;
- факторы риска профессионального выгорания;
- симптомы профессионального выгорания;
- возможности профилактики и диагностики синдрома эмоционального выгорания.

Продолжительность занятия – 5 часа.

**Практическое занятие 7.** Психологический тренинг устойчивости к факторам страха неудачи, избыточного стыда

Интерактивное занятие. Ситуационный анализ.

Типология методик психологической диагностики стрессовых состояний человека. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса. Основы профилактической работы со стрессом и стрессовыми состояниями. Методы преодоления стресса, способы саморегуляции стрессовых состояний. Техники преодоления последствий стресса.

**Практическое задание:** определить степень самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовых ситуациях.

**Материал:** Диагностика состояния стресса (А.О. Прохоров)

**Порядок работы:**

1. Провести эмпирическое исследование.
2. Произвести количественно-качественный анализ полученных результатов.

3. Сделать вывод о взаимосвязи между показателями саморегуляции и уровнем стресса.

Продолжительность занятия – 5 часа.

**3. Указания по проведению лабораторного практикума**  
Не предусмотрено учебным планом.

**4. Указания по проведению самостоятельной работы обучающихся**

№ п/п	Наименование блока (раздела) дисциплины	Виды СРС
1.	<b>Тема 1.</b> Определение адаптационного статуса личности, психофизиологических и психосоматических проблем.	<p align="center"><b>Подготовка докладов:</b></p> 1. Концепция стресса Г. Селье и ее развитие в настоящее время. 2. Взгляд на проблему стресса в биологии, медицине и психологии. 3. Вегетативная нервная система человека и стресс. 4. Концепция психологического стресса Р. Лазаруса.
2.	<b>Тема 2.</b> Определение психологических причин психического, социального и соматического неблагополучия.	<p align="center"><b>Подготовка презентаций:</b></p> 1. Особенность психологического стресса у человека. 2. Гендерные особенности стрессоустойчивости личности. 3. Методы формирования стрессоустойчивости руководителей.
3.	<b>Тема 3.</b> Выяснение основных поведенческих и мыслительных стратегий в процессе защиты от негативных переживаний обиды, вины, зависти, чрезмерного стыда, страха неудачи.	<p align="center"><b>Подготовка рефератов:</b></p> 1. Изменение эмоционального состояния при стрессе. 2. Особенность поведенческих реакций при психологическом стрессе. 3. Нарушения деятельности различных физиологических систем при стрессе. 4. Анализ вариабельности сердечного ритма как современный метод диагностики стресса. 5. Сравнительная оценка различных психологических тестов, применяемых для выявления уровня тревожности при стрессе. 6. Способы прогнозирования уровня стресса.
4.	<b>Тема 4.</b> Диагностика бессознательных страхов, тревог, эмоционального неблагополучия путем анализа проблемной лексики в речи	<p align="center"><b>Подготовка докладов:</b></p> 1. Генетические факторы стрессоустойчивости. 2. Родительские сценарии и характер реагирования на стресс. 3. Особенности характера человека и его реакции на стресс-факторы. 4. Роль социального окружения человека в формировании его стрессоустойчивости. 5. Когнитивные факторы психологического стресса. 6. Посттравматический стресс и способы его нейтрализации. 7. Психосоматические заболевания как следствие психологического стресса, перенесенного человеком.
5.	<b>Тема 5.</b> Технология работы с негативными эмоциями в условиях социально-психологического тренинга	<p align="center"><b>Подготовка презентаций:</b></p> 1. Стресс напряженной учебы. 2. Стресс спортсменов. 3. Синдром эмоционального выгорания в деятельности психолога. 4. Синдром эмоционального выгорания в деятельности социального работника.

		5.Стресс участников боевых действий. 6.Стресс бизнесмена и руководителя.
6.	<b>Тема 6.</b> Психологический тренинг устойчивости к факторам вины	<b>Подготовка презентаций:</b> 1.Стрессы как следствие отрицательных сторон научно-технического прогресса. 2.Причины стрессов в рамках концепции иерархической системы потребностей А. Маслоу. 3.Механизмы психологической защиты как факторы, снижающие уровень стресса. 4.Стрессы, связанные с неадекватными установками и убеждениями личности. 5.Объективные причины возникновения стрессов.
7.	<b>Тема 7.</b> Психологический тренинг устойчивости к факторам страха неудачи, избыточного стыда	<b>Подготовка докладов:</b> 1. Аутогенная тренировка. 2.Метод биологической обратной связи. 3.Дыхательные техники. 4.Мышечная релаксация. 5.Рациональная психотерапия. 6.Использование позитивных образов (визуализация). 7.Нейролингвистическое программирование.

## **5. Указания по проведению контрольных работ**

### **5.1. Требования к структуре**

Структура контрольной работы должна способствовать раскрытию темы: иметь титульный лист, содержание, введение, основную часть, заключение, список литературы.

### **5.2. Требования к содержанию (основной части)**

1. Во введении обосновывается актуальность темы, определяется цель работы, задачи и методы исследования.

2. При определении целей и задач исследования необходимо правильно их формулировать. Так, в качестве цели не следует употреблять глагол «сделать». Правильно будет использовать глаголы: «раскрыть», «определить», «установить», «показать», «выявить» и т.д.

3. Основная часть работы включает 2-4 вопроса, каждый из которых посвящается решению задач, сформулированных во введении, и заканчивается констатацией итогов.

4. Приветствуется иллюстрация содержания работы таблицами, графическим материалом (рисунками, схемами и т.п.).

5. Необходимо давать ссылки на используемую Вами литературу.

6. Заключение должно содержать сделанные автором работы выводы, итоги исследования.

7. Вслед за заключением идет список литературы, который должен быть составлен в соответствии с установленными требованиями. Если в работе имеются приложения, они оформляются на отдельных листах, и должны быть соответственно пронумерованы.

### **5.3. Требования к оформлению**

Объем контрольной работы – 10 страниц формата А 4, напечатанного с одной стороны текста (1,5 интервал, шрифт Times New Roman 14).

### **Темы контрольных работ:**

1. Гендерные различия в формировании проявлений профессионального стресса.
2. Психологические технологии управления негативными эмоциями в организации.
3. Влияние профессиональной мотивации на особенности формирования стрессовых состояний.
4. Методы саморегуляции в традициях Древней Индии (карма-йога, бхакти-йога, джнана-йога).
5. Управление дыханием (пранаяма) как метод концентрации мысли.
6. Клиническая форма выражения эмоционального стресса.
7. Подходы к устранению психосоматических расстройств.
8. Критерии психического здоровья.
9. Особенности личности и способы реагирования на негативные эмоции.
10. Современное представление о стрессе в отечественной и зарубежной психологии.
11. Основные «уроки» классической теории и ее роль в развитии психологических концепций изучения негативных эмоций.
12. Временная динамика и психологическая характеристика основных стадий («шок», «отказ», «вторжение», «переживание», «выход»), возможные негативные последствия
13. Дыхательные техники как метод оптимизации уровня стресса.
14. Мышечная релаксация как метод оптимизации уровня стресса.
15. Ауторациональная терапия как метод оптимизации уровня стресса.
16. Нейтрализация стресса при помощи психотерапии. Виды психотерапии, применяемые для уменьшения уровня стресса.
17. Устранение причин негативных эмоций путем совершенствования поведенческих навыков.
18. Конфликты как источник негативных эмоций.
19. Совершенствование коммуникативных навыков.
20. Заниженная самооценка как источник негативных эмоций
21. Формирование уверенного поведения.
22. Фрустрации как источник стрессов. Эффективное целеполагание.
23. Постоянный цейтнот как источник с негативных эмоции .
24. Тайм-менеджмент.
25. Гормональные и физиологические проявления негативных эмоции

### **6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

#### **Основная литература:**

1. Басманова, Н. И. Тренинг командообразования : учебное пособие : [16+] / Н. И. Басманова ; Технологический университет. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 60 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572170>
2. Камнева, Е. В. Тренинг командообразования и групповой работы: учебник для магистратуры : [16+] / Е. В. Камнева, Н. С. Пряжников, М. В.

Полевая ; Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации. – Москва : Прометей, 2019. – 219 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576048>

**Дополнительная литература:**

1. Пивоваров А.М. Деловые коммуникации: социально-психологические аспекты : учеб. пособие / А.М. Пивоваров. — М. : РИОР : ИНФРА-М, 2019. — 145 с. — (Высшее образование: Магистратура). — <https://doi.org/10.12737/22228>. - ISBN 978-5-369-01641-1. - Текст : электронный. - URL: <http://znanium.com/catalog/document?id=372749>

2. Формирование, развитие и коучинг эмоциональной компетентности в управлении персоналом организации: монография / О.Л. Чуланова. — М.: ИНФРА-М, 2019. — 217 с.— (Научная мысль). <http://znanium.com/go.php?id=1027227>

3. Чикер, В. А. Социальная психология в организациях. Инновационный тренинг: Учебное пособие / Чикер В.А. - СПб:СПбГУ, 2017. - 56 с. - Текст : электронный. - URL: <http://znanium.com/go.php?id=999828>

**7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

**Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.biblioclub.ru> – Университетская библиотека ONLINE
2. <http://znanium.com> – Электронно-библиотечная система Znanium

**8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

**Перечень программного обеспечения:** MSOffice, PowerPoint.

**Ресурсы информационно-образовательной среды Университета:**

Рабочая программа и методическое обеспечение по курсу «Тренинг эмоциональной устойчивости».