

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 03.12.2024 11:50:34
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»



Утверждаю:
Руководитель ООП

«08» июня 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)
Стресс-менеджмент и профилактика выгорания

Направление подготовки

37.04.02 Конфликтология

Направленность (профиль)

Медиация и медиативные технологии в профессиональной деятельности

Для студентов 1 курса очной формы обучения

Составитель: Гудименко Ю.Ю.,
Барияк И.А.

Тверь, 2022

I. Аннотация

1. Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование системных теоретических знаний и практических навыков у обучающихся в области стресс-менеджмента в профессиональной деятельности (причины, проявления, последствия и технологии управления стрессом).

Задачи дисциплины являются:

- формирование представления о «стресс-менеджменте» как научной дисциплине;
- получить знания в области профилактики стрессогенных факторов (стрессоров);
- освоить приемы уменьшения напряжения от неизбежных стрессоров;
- быть способным организовать систему преодоления негативных последствий стрессовых ситуаций;
- обеспечить формирование научно обоснованных представлений о психологических и коммуникативных технологиях стресс-менеджмента;
- способствовать выработке практических навыков по созданию благоприятных контекстов для успешной регуляции эмоциональных состояний
- сформировать у студентов умения самостоятельно систематизировать и анализировать причины возникновения стресса и профессионального выгорания;
- сформировать умения проводить научно обоснованную диагностику стресса и состояний сниженной работоспособности.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Учебная дисциплина «Стресс-менеджмент и профессиональное выгорание» является дисциплиной Блока 1 «Части, формируемой участниками образовательных отношений» образовательной программы. Для успешного освоения дисциплины студенты-магистранты должны обладать теоретическими знаниями, а также практическими умениями и навыками, приобретенными при освоении дисциплин (уровня бакалавриат): «Психология стресса», «Организационная психология», «Психология управления», а также дисциплин «Актуальные проблемы теории и практики современной конфликтологии и медиации», «Технологии классической медиации», «История конфликтологии и медиации», «Правовые основы медиации», и т.д. Дисциплина содержательно закладывает основы знаний для освоения дисциплин по выбору и непосредственно связана с учебной и производственной практиками.

3. Объем дисциплины: 3 зачетные единицы, 108 академических часов, в том числе:

контактная аудиторная работа: лекции 15 часов, практические занятия 30 часов,

1. Стресс-менеджмент: понятие, общие механизмы	15	2		2		3	8
2. Психологические технологии стресс-менеджмента	23	4		6		3	10
3. Техники и приемы управления психоэмоциональным состоянием	25	4		8		3	10
4. Профессиональное выгорание	22	3		6		3	10
5. Профилактика профессионального выгорания	23	2		8		3	10
ИТОГО	108	15		30		15	48

III. Образовательные технологии

Учебная программа – наименование разделов и тем (в строгом соответствии с разделом II РПД)	Вид занятия	Образовательные технологии
1. Стресс-менеджмент: понятие, общие механизмы	Лекция Практическое занятие	Лекция (традиционная, проблемная, лекция-визуализация), дистанционные образовательные технологии
2. Психологические технологии стресс-менеджмента	Лекция Практическое занятие	Лекция (традиционная, проблемная, лекция-визуализация), дистанционные образовательные технологии Метод кейсов
3. Техники и приемы управления психоэмоциональным состоянием	Лекция Практическое занятие	Лекция (традиционная, проблемная, лекция-визуализация), дистанционные образовательные технологии Тренинг
4. Профессиональное выгорание	Лекция Практическое занятие	Лекция (традиционная, проблемная, лекция-визуализация), дистанционные образовательные технологии Метод кейсов
5. Профилактика профессионального выгорания	Лекция Практическое занятие	Лекция (традиционная, проблемная, лекция-визуализация), дистанционные образовательные технологии Тренинг

IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации

Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

Темы сообщений и докладов для подготовки к практическим занятиям

1. Понятие профессионального стресса
2. Преодоление стресса как ресурс развития профессионала
3. Управление стрессом в профессиональной деятельности
4. Современные технологии стресс-менеджмента в профессиональной деятельности
5. Современные подходы к анализу профессионального стресса
6. Острые и хронические формы стрессовых состояний
7. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа
8. Экологический подход к изучению стресса
9. Регуляторный подход к изучению стресса
10. Острые и хронические формы стрессовых состояний
11. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа
12. Методы профилактики и коррекции стресса
13. Особенности профессиональной деятельности конфликтолога.
14. Условия становления и развития профессионала.
15. Взаимобусловленность влияния личности на профессию и профессии на личность.
16. Базовые сценарии профессионального развития личности.
17. Объективные и субъективные методы оценки уровня стресса.
18. Профилактика профессионального стресса.
19. Формирование стрессоустойчивости как основа профилактики ПДЛ.
20. Основные типы классификации профессиональных деформаций личности.
21. Причины возникновения профессиональной деформации личности.
22. Связь преодоления профессиональной деформации с системой ценностей и проблемой саморазвития личности.
23. Основные формы проявления профессиональной деформации личности у психологов и конфликтологов
24. Синдром эмоционального выгорания: причины возникновения и возможность профилактики.
25. Профилактика и коррекция ПДЛ: перспективы дальнейших исследований.

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Формулировка задания	Критерии оценивания и шкала оценки
<p>УК-6. Способен определять и реализовать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки</p>	<p>УК-6.2. Определяет образовательные потребности и способы совершенствования собственной (в т.ч. профессиональной) деятельности на основе самооценки. УК-6.3. Выбирает и реализует с использованием инструментов непрерывного образования возможности развития профессиональных компетенций и социальных навыков.</p>	<p>Задание:Разработайте схему диагностики стадий стресса для сотрудников: а) психологического центра б) конфликтологов, медиаторов в) торговой сферы г) юридических органов. Предложите мероприятия по профилактике стресса и профессиональной деформации (выгорания) Задание:Проанализируйте различные психологические защиты и стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями. Какие из них являются эффективными/неэффективными (адаптивными/дезадаптивными, удачными/неудачными) в контексте конкретных ситуаций.</p>	<p>Отлично - выполнено все правильно Хорошо – допущены 1-2 ошибки Удовлетворительно – ответ неполный, отмечаются существенные ошибки Неудовлетворительно – ответ фрагментарный, не владеет терминологическим аппаратом</p>
<p>ПК-2. Способен проводить психологический мониторинг и анализ эффективности использования методов и средств по урегулированию конфликтов в образовательной среде</p>	<p>ПК-2.1 Определяет критерии безопасности и комфортности образовательной среды, показатели эффективности использования методов и средств образовательной деятельности ПК-2.4. Оказывает психологическую поддержку педагогам в проектной деятельности по совершенствованию образовательного процесса</p>	<p>Задание : Разработайте программу психодиагностического обследования стрессоустойчивости личности с аннотацией методов: (психофизиологических, психологических (объективные, субъективные)). Задание: Разработайте программу изучения стресса в ситуации оценки (подготовка проекта, конфликтная ситуация в педагогическом коллективе). Задание: составить «Программу психологической профилактики профессиональной деформации»</p>	<p>Отлично - выполнено все правильно Хорошо – допущены 1-2 ошибки Удовлетворительно – ответ неполный, отмечаются существенные ошибки Неудовлетворительно – ответ фрагментарный, не владеет терминологическим аппаратом</p>

Задание «Программа психологической профилактики»

На основе изучения научной литературы студенту предлагается разработать систему занятий для профилактики стресса и профессиональной деформации личности, включающую следующие компоненты:

1. Описать концептуальные основания подготовки к групповой работе.
2. Выделить круг вопросов, которые необходимо проанализировать при работе с группой. Определить основные психодраматические методики и тренинги. Обосновать их значимость.
3. Подобрать и подготовить ведущих, разработать для них практические задания (психотехнические упражнения, ролевые игры и пр.), направленные на освоение важных практических навыков.
4. Систематизировать практические задания и представить их в виде тренингов или психодраматических занятий с указанием целей, задач и предполагаемого результата.

Программа оформляется и сдается в печатном виде, учитывая следующие требования к оформлению:

– помимо указанных выше компонентов, составляющих основное содержание тренинговой программы, она должна включать также титульный лист и список литературы, оформленный по требованиям ГОСТ.

– текст программы должен быть снабжен ссылками на научную психологическую литературу; пример оформления ссылки: (Панов В.И., 2014, с. 182) либо [4, с. 182].

– шрифт «Times new roman»; размер шрифта основного текста – 14 пт.; размер шрифта в таблицах – 12 пт.; межстрочный интервал основного текста – 1,5; межстрочный интервал текста в таблицах – 1,15; интервал между абзацами – 0; абзацный отступ – 1,25; выравнивание основного текста «по ширине»; выравнивание заголовков «по центру»; поля – «обычные»: верхнее и нижнее – 2 см., правое – 1,5 см., левое – 3 см.; названия рисунков – внизу рисунка, выравнивание «по центру»; названия таблиц – вверху таблицы, выравнивание «по правому краю».

Примеры кейсов

Кейс 1. «Работа участников семинара». «Одним из лучших учебных семинаров, которые я посещал, были занятия по индустриальной психологии, которые вел профессор Б.Дж. Смит», - сказал один преподаватель другому. «Каждому участнику семинара давалась определенная гипотетическая проблема, касавшаяся организации рабочего места и его влияния на производительность труда. Мы изучали широкий круг литературы, планировали эксперимент, даже предсказывались вероятные результаты, а затем анализировали и обсуждали полученные данные. Профессор только подбрасывал нам проблемы, а всю работу мы проделывали сами, но это был превосходный обучающий опыт». Несколько лет спустя те же самые двое коллег повстречались на психологической конференции. «Вы помните, что я говорил вам о профессоре Смите?», - начал первый. «Припоминаю, - ответил

второй. – Что-то о том, как умело он вел у вас семинары». «Так вот, этот старый мошенник, - сказал первый возмущенно, - заимствовал наши исследовательские идеи, применил их на практике и опубликовал результаты в последнем номере «Журнала важных индустриальных исследований». Описанный в статье план эксперимента совпадал с планом, представленным на рассмотрение семинарской группой, а во вводной части статьи даже цитировались источники, которые содержались в оригинальной работе». ***Нарушены ли в данном примере этические нормы? Наблюдаются ли проявления ПДЛ у профессора Смита? Обоснуйте свой ответ.***

Кейс 2. «Стрессовое интервью». Девушка проходила отбор для работы бортпроводницей. В одной из авиакомпаний претенденты после собеседования с психологами выходили с красными лицами, кто-то в слезах, кто-то разгневанный. Происходившее собеседование условно можно назвать «стрессовым интервью» - две женщины-психолога очень развязно себя вели, задавали вопросы, которые в лучшем случае можно назвать некорректными, например: «Почему вы такая толстая?» аргументировали свое поведение они тем, что профессия бортпроводника предъявляет большие требования к стрессоустойчивости. У претендентки возникло ощущение, что психологи получали удовольствие и наслаждались ситуацией. Устраиваться в эту авиакомпанию девушка передумала и успешно прошла отбор в другую, там тоже было психологическое собеседования, проводил его интеллигентный психолог, который предлагал найти решения проблемных ситуаций, возникающих в работе бортпроводницы. ***Как вы считаете, этично ли проведение «стрессового интервью»?***

V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

1) Рекомендуемая литература

а) Основная литература

1. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539007> (дата обращения: 09.04.2024).
2. Фетискин Н. П. Психология воспитания стрессовосовладающего поведения : учебное пособие / Н.П. Фетискин. — Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2021. — 240 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-00091-483-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1224789>

б) Дополнительная литература

1. Бодров, В.А. Психологический стресс. Развитие и преодоление / В.А. Бодров. - М.: ПЕР СЭ, 2006. - 528 с. - ISBN 5-9292-0146-3; То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233346>
2. Мандель, Б. Р. Психология стресса : учебное пособие / Б. Р. Мандель. — 2-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2019. — 252 с. — ISBN 978-5-9765-2005-

9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/122652> (дата обращения: 09.04.2024).

2) Программное обеспечение

Google Chrome - бесплатное ПО

Яндекс Браузер - бесплатное ПО

Kaspersky Endpoint Security 10

Многофункциональный редактор ONLYOFFICE - бесплатное ПО

ОС Linux Ubuntu - бесплатное ПО

3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

ЭБС Лань <http://e.lanbook.com/>

ЭБС Znanium.com <https://znanium.com/>

ЭБС Университетская библиотека online <https://biblioclub.ru>

ЭБС ЮРАЙТ <https://urait.ru/>

ЭБС IPR SMART <https://www.iprbookshop.ru/>

Электронно-библиотечная система ТвГУ

<http://megapro.tversu.ru/megapro/Web>

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <http://elibrary.ru/>

Электронная библиотека диссертаций РГБ <http://diss.rsl.ru/>

Справочно-правовая система «Консультант Плюс» www.consultant.ru
(<http://library.tversu.ru/nauchnyeresursy/35-about-library/resurs/348-c.html>)

Психологический навигатор - психологический портал

<https://www.psynavigator.ru/>

Национальная психологическая энциклопедия <https://vocabulary.ru>

Психологический портал (базы данных) <http://www.psychology-online.net>

4) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети

«Интернет», необходимых для освоения дисциплины

<http://koob.ru/> Электронная библиотека

<http://dic.academic.ru/> Словари и энциклопедии на Академике

<http://www.mchs.gov.ru> Сайт МЧС России

<http://psychology.net.ru/> Мир психологии

<http://www.voppsy.ru/> Журнал «Вопросы психологии»

<http://psyjournals.ru/> Журнал «Консультативная психология и психотерапия»

<http://www.psyedu.ru/> Электронный журнал «Психологическая наука и образование»

VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

Тематика самостоятельных работ

Составьте список способов диагностики психосоматических заболеваний.

Составьте перечень психосоматических нарушений, вызванных стрессом.

Приведите перечень психологических методик, с помощью которых возможно построение профиля личности при психосоматических заболеваниях.

Перечислите способы регуляции эмоциональных состояний личности.

Разработайте программу коррекции стрессовых состояний личности/профилактики профессионального выгорания.

Учебная программа

Тема 1. Стресс и проблема адаптации. Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Социально-экономические и медико-демографические аспекты изучения стресса. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека. Профессиональный стресс и здоровье человека.

Тема 2. Психологические технологии стресс-менеджмента. Стресс-менеджмент. Технологии стресс-менеджмента. Принципы стресс-менеджмента: предотвращение (контроль вреда и подверженности ему путем моделирования и обучения персонала для снижения вероятности появления симптомов стресса у работников, имеющих негативный опыт); своевременная реакция, основанная на управлении и групповом решении проблем для улучшения способности организации (или менеджеров) распознавать и разбираться с проблемами по мере их возникновения; реабилитация, требующая усиленной поддержки (включая консультации) для помощи персоналу справляться с обязанностями и оправляться от проблем. Оценка и управление рабочими стрессами.

Тема 3. Техники и приемы управления психоэмоциональным состоянием. Технология управления стрессом в профессиональной деятельности. Исследования в области оценки и управления рабочими стрессами. Модель контрольного цикла: идентификация вредных факторов, оценка связанных рисков, применение соответствующей контрольной стратегии, мониторинг эффективности контрольной стратегии; переоценка риска; пересмотр информационных потребностей и потребностей в обучении персонала, подвергающегося негативному воздействию. Модель управления стрессами. Стресс и управление стрессом в профессиональной деятельности. Факторы, влияющие на возникновение стрессовых состояний в профессиональной деятельности. Организационные меры управления стрессами: изменение организационного климата, создание специализированных программ. Индивидуальные меры управления стрессами. Основные понятия: стресс, эмоциональное состояние, дистресс, эустресс, аффект, кризис, стресс-менеджмент, стрессор, эмоциональный стресс, информационный стресс, когнитивные и аффективные реакции, конфликт.

Тема 4. Профессиональное выгорание. Эмоциональное выгорание. Причины профессиональных деформаций. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа Острые и хронические формы стрессовых состояний. Острый стресс и состояния эмоциональной напряженности. Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса (тревога, агрессия, депрессия, астения, соматизация вегетативной симптоматики стресса). Синдром «профессионального», «эмоционального» выгорания. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса. Синдром посттравматического стресса. Временная динамика и психологическая характеристика основных стадий («шок», «отказ», «вторжение», «переживание», «выход»), возможные негативные последствия.

Тема 5. Профилактика профессионального выгорания.

Общеоздоравливающие методы снятия стресса. Традиционные методы нейтрализации стресса. Новые информационные методы нейтрализации стресса. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его 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. Нейтрализация стресса при помощи психотерапии. Рациональная психотерапия, нейролингвистическое программирование, гипноз.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Основной целью самостоятельной работы студентов является подготовка к практическим занятиям и зачету по дисциплине, а также, совершенствование практических навыков освоения данного курса.

Самостоятельную работу студентов можно разделить на несколько видов. Это подготовка к текущим домашним заданиям, самостоятельное чтение рекомендованной литературы по специальности, защита рефератов, разработка и презентация проектов.

Уровень сформированности компетенции оценивается в соответствии с программой курса, распределением часов по видам и формам работ. Успешное усвоение курса предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы.

Общие рекомендации: изучение дисциплины следует начинать с проработки рабочей программы дисциплины, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделяется структуре и содержанию курса.

Необходимо систематически готовиться к практическим (семинарским) занятиям, изучать рекомендованные к прочтению учебные пособия, монографии, научные статьи и другие материалы. Также при подготовке заданий приветствуется использование любой соответствующей теме научной

литературы на родном и иностранном языках, включая различные источники Интернет.

Методический материал, обеспечивает рациональную организацию самостоятельной работы студентов на основе систематизированной информации по темам практических занятий курса.

Для успешного изучения теоретического материала дисциплины студентам предлагается выполнить практико-ориентированные задания, которые преследуют следующие дидактические цели:

- закрепление, углубление, расширение и систематизация знаний;
- самостоятельное овладение новым учебным материалом;
- развитие умений использовать методики и техники самообразовательной деятельности и личностного роста.

Роль этого вида учебной деятельности позволяет сформировать у магистрантов потребность к постоянному самообразованию, развитию навыков самостоятельной познавательной деятельности.

К каждой практической работе студенты оформляют *конспект*, в котором указываются:

- тема и цели работы;
- описание отрабатываемых знаний, умений, навыков (методик, техник и т.п.);
- выводы.

При подготовке к практическому занятию необходимо уточнить план его проведения, продумать формулировки и содержание учебных вопросов, выносимых на обсуждение, ознакомиться с новыми публикациями по теме занятия и составить список обязательной и дополнительной литературы по вопросам плана занятия. Ведущей дидактической целью практических занятий является систематизация и обобщение знаний по изучаемой теме, разделу, формирование умений работать с дополнительными источниками информации, сопоставлять и сравнивать точки зрения, конспектировать прочитанное, высказывать свою точку зрения и т.п.

Примерный перечень вопросов к зачету

1. Стресс-менеджмент: теоретические и инструментальные основы управления стрессом
2. Конфликт как источник стресса. Технологии конструктивного поведения в конфликте.
3. Особенности профессиональной деятельности конфликтолога.
4. Стратегии поведения в стрессе: теории копинг стратегий
5. Базовые сценарии профессионального развития личности.
6. Теории и модели стресса.
7. Объективные и субъективные методы оценки уровня стресса.
8. Профилактика профессионального стресса.
9. Формирование стрессоустойчивости как основа профилактики ПДЛ.
10. Основные типы классификации профессиональных деформаций личности.

11. Понятие профессиональной деформации и профессионального выгорания.
12. Факторы, влияющие на развитие профессиональных деформаций.
13. Условия становления и развития профессионала.
14. Взаимообусловленность влияния личности на профессию и профессии на личность.
15. Личностный рост профессионала.
16. Причины возникновения профессиональной деформации личности.
17. Связь преодоления профессиональной деформации с системой ценностей и проблемой саморазвития личности.
18. Основные формы проявления ПДЛ у психологов и педагогов.
19. Синдром эмоционального выгорания: причины возникновения и возможность профилактики.
20. Профилактика и коррекция ПДЛ: перспективы дальнейших исследований.
21. Проблема стресса в жизни современного общества.
22. Понятия «психическое здоровье», «профессиональное здоровье». Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека. 4
23. Комплексный подход к анализу проявлений стресса.
24. Основные психологические составляющие переживаний хронического стресса.
25. Психологическая саморегуляция состояний. Основные классы методов и техник.
26. Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом.
26. Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях.
27. Личная профилактика профессиональных деформаций.
28. Административные меры профилактики и предупреждения профессиональных деформаций.
29. Организационные меры профилактики профессиональных деформаций.

VII. Материально-техническое обеспечение

<p>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, № 425</p> <p>Комплект учебной мебели Мультимедийный проектор с потолочным креплением и экраном Ноутбук Проекционный экран</p>	<p>170100, Тверская область, г. Тверь, пер. Студенческий, д. 12, 4-й этаж, помещение 56</p>
<p>Тренинговый класс факультета психологии, № 424</p> <p>Комплект учебной мебели, переносной ноутбук, Доска белая офисная магнитно-марк. Музыкальный центр Телевизор</p>	<p>170100, Тверская область, г. Тверь, пер. Студенческий, д. 12, 4-й этаж, помещение 43</p>

