

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 25.09.2023 14:21:21
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

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



Утверждаю:

Руководитель ООП


Н.Н. Демиденко

«16» 08 2021 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

Стрессменеджмент

Направление подготовки

37.04.01 Психология

Направленность (профиль) магистратуры

Психология труда и управления, организационная психология

Для студентов 2 курса очной формы обучения

Составитель: *Л.Г. Лаврова*

Тверь, 2021

I. Аннотация

1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины является: формирование у студентов базовой системы знаний, умений и навыков в области стрессменеджмента.

Задачами освоения дисциплины являются:

- получение систематических знаний о современных концепциях, подходах, технологиях рациональной организации использования времени;
- формирование и развитие навыков эффективного управления временем;
- освоение базовых навыков создания персональной системы учета, планирования времени, личного целеполагания;
- ознакомление с бизнес-инструментами, программным обеспечением, позволяющими эффективно планировать и управлять временем; получение знания в области профилактики стрессогенных факторов (стрессоров);
- освоение приемов уменьшения напряжения от неизбежных стрессоров; формирование навыков преодоления негативных последствий стрессовых ситуаций;
- приобретение навыков управления стрессами на уровне организации и на уровне отдельной личности.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Данная дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений и относится к блоку элективных дисциплин 3.

3. Объем дисциплины: 3 зачетных единиц, 108 академических часов, в том числе:

контактная аудиторная работа: лекции 22 часов, практические занятия 22, в т.ч. практическая подготовка 11 часов;

контактная внеаудиторная работа: контроль самостоятельной работы 11 часов;

самостоятельная работа: 26 часов, в том числе контроль 27.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

<p>Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)</p>	<p>Планируемые результаты обучения по дисциплине</p>
<p>УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий</p>	<p>УК-1.1 Анализирует проблемную ситуацию как систему, выявляя ее составляющие и связи между ними</p>
<p>УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки</p>	<p>УК-6.1 Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), целесообразно их использует.</p> <p>УК-6.2 Определяет образовательные потребности и способы совершенствования собственной (в т.ч. профессиональной) деятельности на основе самооценки</p> <p>УК-6.3 Выбирает и реализует с использованием инструментов непрерывного образования возможности развития профессиональных компетенций и социальных навыков</p> <p>УК-6.4 Выстраивает гибкую профессиональную траекторию, с учетом накопленного опыта профессиональной деятельности, динамично изменяющихся требований рынка труда и стратегии личного развития</p>
<p>ПК-1 Способен организовать мониторинг психологической безопасности и комфортности среды проживания населения</p>	<p>ПК-1.1 Разрабатывает программы научно-исследовательской работы с использованием технологии мониторинга по проблемам психологической безопасности и комфортности среды проживания населения</p> <p>ПК-1.2 Применяет эффективную систему психологических средств, позволяющих гибко и действенно осуществлять процесс мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения</p>
<p>ПК-5 Способен осуществлять психологическое консультирование субъектов образовательного процесса</p>	<p>ПК-5.1 Проводит психологическую диагностику, оценку и экспертизу развития деловых и личностных качеств работников</p> <p>ПК-5.2 Осуществляет психологическое консультирование различных социальных групп по вопросам здоровья, развития и социальной адаптации</p> <p>ПК-5.3</p>

	Реализует программы, направленные на поддержание психического здоровья и предупреждение профессиональных рисков, отклонений в социальном и личностном статусе сотрудников
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

5. Форма промежуточной аттестации: экзамен, 3 семестр.

6. Язык преподавания русский.

II. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)				Самостоя тельная работа, в том числе Контроль (час.)	
		Лекции		Практические занятия			Контроль самостояте льной работы
		всего	в т.ч. практи ческая подгот овка	всего	в т.ч. практи ческая подгот овка		
Тема 1. Понятие стресс менеджмента	11	2		2	1	1	3
Тема 2. Психофизиологическ ие механизмы стресса	11	2		2	1	1	3
Тема 3. Типология людей в соответствии со стрессоустойчивость ю	13	3		3	1	1	3
Тема 4. Формы проявления производственных стрессов	13	3		3	1	1	3
Тема 5. Диагностика профессиональных стрессов	11	2		2	1	1	3
Тема 6. Индивидуальные компоненты стрессоустойчивости	11	2		2	1	2	3
Тема 7.	13	3		3	1	2	3

Профессиональное выгорание как следствие постоянного стресса средней интенсивности							
Тема 8. Профилактика стрессов	14	3		3	2	1	3
Тема 9. Способы борьбы с последствиями стрессов	11	2		2	2	1	2
Контроль							27
ИТОГО	108	22		22	11	11	53

III. Образовательные технологии

Учебная программа – наименование разделов и тем	Вид занятия	Образовательные технологии
Тема 1. Понятие стресс менеджмента	Лекция Практическое занятие	Традиционная лекция
Тема 2. Психофизиологические механизмы стресса	Лекция Практическое занятие	Лекция с элементами обратной связи Реферат
Тема 3. Типология людей в соответствии со стрессоустойчивостью	Лекция Практическое занятие	Лекция - презентация Диагностика стрессоустойчивости
Тема 4. Формы проявления производственных стрессов	Лекция Практическое занятие	Лекция с элементами самостоятельной работы обучающихся Дискуссия
Тема 5. Диагностика профессиональных стрессов	Лекция Практическое занятие	Лекция – консультация Диагностика
Тема 6. Индивидуальные компоненты стрессоустойчивости	Лекция Практическое занятие	Лекция – консультация Диагностика. Методы преодоления стресса
Тема 7. Профессиональное выгорание как следствие постоянного стресса средней интенсивности	Лекция Практическое занятие	Круглый стол Тренинг
Тема 8. Профилактика стрессов	Лекция Практическое занятие	Лекция - презентация Ролевая игра
Тема 9. Способы борьбы с последствиями стрессов	Лекция Практическое занятие	Тренинг

IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации

Индикаторы	Типовые контрольные задания
УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	
<p>УК-1.1 Анализирует проблемную ситуацию как систему, выявляя ее составляющие и связи между ними</p>	<p>Задание 1. Осуществите критический анализ ситуации на основе системного подхода и выработайте стратегию действий.</p> <p>Ситуация №1. Поздравление учителя. Учащиеся поздравляют своего педагога (мастера производственного обучения) и одновременно классную руководительницу (куратора) с Днём учителя, дарят ей цветы и подарок, заранее подготовленный. На такое поздравление педагог отвечает сухим «спасибо» и уходит. Учащиеся не поняли такой реакции и решили выяснить, что произошло. Оказалось, что педагог ожидала совсем другого поздравления -она хотела, чтобы каждый её учащийся подошёл к ней, подарил какую-нибудь мелочь и поздравил её. Она обвинила их в невнимании и нелюбви и решила отказаться от классного руководства (кураторства) и преподавания в этом классе (группе). Через какое-то время учащиеся решили перед ней извиниться. Она приняла их извинения, но на нормализацию ситуации было затрачено много учебных часов. Соответственно, учащиеся не получили нужных им знаний по некоторым темам.</p>
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	
<p>УК-6.1 Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), целесообразно их использует.</p>	<p>Задание 2. Девушка 19 лет (которую только что вытащили из-под колес машины): «Ах, доктор! Вы спрашиваете, что случилось? Крах, жизненный крах! Да, я молода и выгляжу не хуже других. Да, передо мной все пути открыты. Но все-то мне не нужны! Еще в 7 классе я поняла: у меня одна дорога – на сцену. Запах кулис, рампа, публика, успех, вся эта театральная атмосфера... Вне театра у меня нет жизни... Трижды я держала экзамен в театральный. И на этот раз тоже самое: «Мы вам рекомендуем подумать о другой профессии». Я выходила из института как в тумане... Решила – жить на свете не стоит и ... бросилась под машину...»</p>

	<p>Определите, что могло стать основанием для совершения описанного поступка? Проанализируйте данную ситуацию и сделайте выводы письменно.</p>
<p>УК-6.2 Определяет образовательные потребности и способы совершенствования собственной (в т.ч. профессиональной) деятельности на основе самооценки</p>	<p>Задание 3. В предложенных ниже ситуациях определите:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Успешной или неуспешной была деятельность участников; 2. Какие критерии для оценки успешности вы предлагаете. <p>Ситуация 2: А. училась в МГУ и закончила его с отличием. На распределении была рекомендована в аспирантуру. Придя на первый экзамен, вдруг узнала, что к вступительным экзаменам не допущена в связи с отсутствием необходимых документов. Документы не переданы факультетом в приемную комиссию аспирантуры, так как утеряны. А. устраивается на работу по специальности в один из московских ВУЗов. Сейчас – доктор наук, профессор, заведует кафедрой.</p>
<p>УК-6.3 Выбирает и реализует с использованием инструментов непрерывного образования возможности развития профессиональных компетенций и социальных навыков</p>	<p>Ситуация 3: В. закончила институт, но не могла устроиться на работу по специальности. Пошла работать старшим лаборантом на одну из кафедр московского ВУЗа совершенно другого профиля. На эту работу пошла, чтобы только не сидеть дома и со временем найти работу по специальности. Время шло, постепенно В. втягивалась в новую работу, сейчас работает на этой кафедре доцентом, кандидат наук, уважаемый в институте человек.</p>
<p>УК-6.4 Выстраивает гибкую профессиональную траекторию, с учетом накопленного опыта профессиональной деятельности, динамично изменяющихся требований рынка труда и стратегии личного развития</p>	
<p>ПК-1 Способен организовать мониторинг психологической безопасности и комфортности среды проживания населения</p>	
<p>ПК-1.1 Разрабатывает программы научно-</p>	<p>Задание 4. Разработать программу научно-исследовательской работы с использованием технологии мониторинга на основе следующей</p>

<p>исследовательской работы с использованием технологии мониторинга по проблемам психологической безопасности и комфортности среды проживания населения</p>	<p>схемы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Разработка программ мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения(студентов проживающих в общежитии) 2) Определение психологических критериев соответствия среды проживания населения потребностям и возможностям людей 3) Мониторинг психологической безопасности и комфортности среды проживания населения и анализ полученных данных
<p>ПК-1.2 Применяет эффективную систему психологических средств, позволяющих гибко и действенно осуществлять процесс мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 4) Выделение и оценка психологических рисков, факторов социальной и психологической напряженности 5) Обобщение полученных данных и разработка на их основе психологических рекомендаций по минимизации негативных явлений 6) Подготовка сообщений и публикаций для средств массовой информации (далее – СМИ) по результатам мониторинга 7) Оценка эффективности работы, проведенной по результатам мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения 8) Учет проведенных работ
<p>ПК-5 Способен осуществлять психологическое консультирование субъектов образовательного процесса</p>	
<p>ПК-5.2 Осуществляет психологическое консультирование различных социальных групп по вопросам здоровья, развития и социальной адаптации</p>	<p>Задание 5. Проанализируйте этапы психологического консультирования, а также методы и приемы индивидуальной консультации.</p> <p>Ситуация №4. О самоконтроле. Учащийся грубо нарушает дисциплину. После бесед с ним классного руководителя и школьной администрации (администрации колледжа) уверяет, что больше подобного не повторится. Но выходя за дверь класса, все начинает сначала. Подобное поведение продолжается довольно долго...</p>

V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

1) Рекомендуемая литература

а) Основная литература

1. Творогова Н.Д. Психология управления. Лекции. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019. – 528 с.
2. Творогова Н.Д. Психология управления. Практикум. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019. – 496 с.
3. Тихомирова О.Г. Менеджмент организации: теория, история, практика: Учебное пособие / О.Г. Тихомирова, Б.А. Варламов. – М.: НИЦ Инфра-М, 2020. – 256 с.

б) Дополнительная литература

1. Бардасова Е.Ф. Теория организации и организационное поведение: учебное пособие для слушателей магистратуры. – Казань: Изд-во КНИТУ, 2013. – 104 с. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=258721
2. Долгов А.И. Теория организации: (электронный ресурс) учебное пособие. – М.: МПСИ, 2013. – 224 с. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=83139
3. Дорофеева Л.И. Организационное поведение: учебно-методический комплекс: М.-Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 406 с. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=426938
4. Яськов Е.Ф. Теория организации: учебное пособие для студентов вузов: М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 271 с. – Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=436866

2) Программное обеспечение

а) Лицензионное программное обеспечение

- Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows - Акт на передачу прав №1842 30.11.2020
- Microsoft office professional 2016 - Акт на передачу прав №1051 от 05.08.2020 г.
- Microsoft Windows 10 Enterprise - Акт на передачу прав №1051 от 05.08.2020 г.
- IBM SPSS Statistics 27 - Акт приема-передачи по договору №20180302-1 от 27.03.2018

б) Свободно распространяемое программное обеспечение

- Google Chrome - бесплатно

3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- ЭБС Лань Договор № 4-е/23 от 02.08.2023 г.
- ЭБС Znanium.com Договор № 1106 ЭБС от 02.08.2023 г.
- ЭБС Университетская библиотека online Договор № 02-06/2023 от 02.08.2023 г.
- ЭБС ЮРАЙТ Договор № 5-е/23 от 02.08.2023 г.
- ЭБС IPR SMART Договор № 3-е/23К от 02.08.2023 г.

1. База данных международных индексов научного цитирования Scopus www.scopus.com (<http://library.tversu.ru/kratie-novosti/35-about-library/resurs/488-scopus.html>)
2. База данных международных индексов научного цитирования Web of Science (<http://library.tversu.ru/nauchnyeresursy/35-about-library/resurs/748-baza-dannykh-mezhdunarodnykh-indeksov-nauchnogo-tsitirovaniya-web-of-science.html>)
3. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» www.consultant.ru (<http://library.tversu.ru/nauchnyeresursy/35-about-library/resurs/348-c.html>)
4. Психологический навигатор - психологический портал <https://www.psynavigator.ru/>
5. Национальная психологическая энциклопедия <https://vocabulary.ru>
6. Психологический портал (базы данных) <http://www.psychology-online.net>

4) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- <http://www.consultant.ru/> - Портал правовой информации «КонсультантПлюс»
- <http://dic.academic.ru/> - Словари и энциклопедии онлайн
- <http://www.cfin.ru/> - Портал «Корпоративный менеджмент» - Собрание справочной, методической и аналитической информации, относящейся к управлению компаниями, инвестициям, финансам и оценке.
- <http://elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека
- www.psyjournals.ru/ - Психологический журнал

VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

Тема 1. Понятие стресс-менеджмента

Понятие стресс-менеджмента. Зарубежные модели стресс-менеджмента. Культурные и национальные особенности управления

стрессом в России. Отечественные программы управления производственными стрессами

Тема 2. Психофизиологические механизмы стресса

Стресс как общий адаптационный синдром. Психофизиологические процессы, происходящие в организме при стрессе. понятие стрессора, виды стрессоров. Стадии стрессовой реакции. Мобилизация сил и истощение при стрессе. Влияние стресса на организм. Копинг-стратегии и копинг-ресурсы.

Тема 3. Типологии людей в соответствии со стрессоустойчивостью. Темперамент и стресс.

Индивидуальные различия реагирования на стресс-факторы. «Реакция льва» и «реакция кролика» на стрессовую ситуацию. Стресс и виды психологических защит. Виды темперамента. Тип темперамента в соответствии с работоспособностью и стрессоустойчивостью.

Тема 4. Формы проявления производственных стрессов

Работа как источник стресса. Влияние стресса на физиологию человека. Реакция на стресс: индивидуальные различия. Причины производственных стрессов. Формы проявления производственных стрессов. Трудоголизм. Профилактика стрессов и способы борьбы с их последствиями: организационные меры, индивидуальные подходы.

Тема 5. Диагностика профессиональных стрессов

Организация мониторинга состояния работников. Индикаторы профессионального здоровья. Методы диагностики состояния профессионального выгорания. Методы диагностики стрессовых состояний. Методы диагностики профессионального выгорания. Навыки диагностики симптомов алкогольной и наркотической зависимости.

Тема 6. Индивидуальные компоненты стрессоустойчивости

Диагностика стрессоустойчивости. Компоненты стрессоустойчивости. Диагностика профессиональной деформации. Индивидуальные предпосылки профессиональной деформации личности.

Тема 7. Профессиональное выгорание как следствие постоянного стресса средней интенсивности

Организация мониторинга состояния работников. Индикаторы профессионального здоровья. Методы диагностики состояния

профессионального выгорания. Симптомы входящие в синдром профессионального выгорания.

Тема 8. Профилактика профессиональных заболеваний

Понятие здоровой личности в различных психологических теориях. Цели психологической профилактики как системы мероприятий сохранения и повышения уровня здоровья. Специфическая и неспецифическая психопрофилактика. Разновидности факторов риска возникновения психических расстройств. Методы психологического вмешательства с профилактическими целями (информирование, консультирование, тренинги, интервенции, ориентированные на окружение, кризисные интервенции).

Специфические профилактические программы. Реабилитационная психология. Психологическая характеристика различных видов реабилитации.

Тема 9. Способы борьбы с последствиями стрессов

Роль саморегуляции и адекватного принятия решений в здоровом поведении. Воля как сознательная организация и саморегуляция человеком своей деятельности и поведения, направленная на преодоление трудностей в достижении цели, и её функции. Локус контроля и волевые качества личности. Проявление воли в условиях риска. Процедура принятия решения. Аспекты выработки и принятия решений. Классификация типов принятия решений. Компоненты саморегуляции личности. Связь саморегуляции с потребностями. Модели саморегуляции (П.К. Анохина и др.). Методики тренировки волевых качеств и саморегуляции.

Описание занятий семинарского типа

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1. Стресс как междисциплинарная проблема

Цель: познакомить студентов с важнейшими подходами к определению стресса как междисциплинарной проблемы

Понятийный аппарат: стресс, адаптационный синдром, эустресс, дистресс, психосоматика

План занятия:

1. Различные подходы к определению понятия «стресс» в психологии
2. Этапы адаптационного синдрома
3. Классификация видов стресса

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2. Личность и стресс. Психологический стресс.

Цель: познакомить студентов с личностными аспектами реагирования на стресс-факторы

Понятийный аппарат: психологический стресс, фрустрация, фрустрационная толерантность, фрустрационные барьеры

План занятия:

1. Понятия «острый стресс» и условия его возникновения.
2. Обсуждение ситуаций моделирующих возникновение фрустрационных барьеров
3. Основные виды фрустрационных барьеров
4. Адаптационные и дезадаптационные методы преодоления фрустрации

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3. Стрессы в трудовой деятельности. Профессиональные стрессы

Цель: познакомить студентов с методами диагностики профессиональных стрессов

Понятийный аппарат: профессиональный стресс, профессионально трудные ситуации

План занятия:

1. Причины возникновения профессиональных стрессов
2. Профессиональные стрессы в профессиях «человек-техника»
3. Профессиональные стрессы в профессиях «человек-человек»
4. Темы для групповой дискуссии:
 - Что в большей степени влияет на возникновение синдрома эмоционального выгорания: производственные факторы или особенности личности работника?
 - Кто больше подвержен стрессу: руководители или подчиненные?
 - Представители каких профессий больше подвержены развитию синдрома выгорания: человек-человек или человек-техника?

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4. Организационный стресс. Основные направления стресс - менеджмента в организации. Стресс-менеджмент персонала

Цель: ознакомить студентов с технологиями эффективного целеполагания, развить навыки консультирования, направленные на снижения уровня стресса у работников

Понятийный аппарат: организационный стресс, стресс-менеджмент

План занятия:

1. Теоретические подходы к стрессу. Модель Карасека и Ворра.
2. Причины возникновения организационного стресса.
3. Основные направления профилактики стресса в организации.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 5. Стресс-синдромы. Синдром психического выгорания как следствие профессиональных стрессов и его симптомы. Профилактика выгорания

Цель: знакомство студентов с проявлениями стресс-синдромов и методами их профилактики

Понятийный аппарат: стресс-синдромы, психическое выгорание, эмоциональное выгорание, тайм-синдром

План занятия

1. Виды стресс-синдромов.
2. Утомление и снижение работоспособности и пути профилактики утомления.
3. Методы управления временем.
4. Современные методы профилактики выгорания.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 6. Копинг-стратегии. Ресурсы преодоления стресса

Цель: познакомить студентов с ресурсными концепциями стресс-менеджмента, сформировать у студентов умение анализировать и использовать на практике эффективные копинг-стратегии преодоления стресса.

Понятийный аппарат: копинг-стратегия, стресс-синдромы, психическое выгорание, эмоциональное выгорание, тайм-синдром

План занятия

1. Виды копинг-стратегий. Классификация копинг-стратегий.
2. Понятие «ресурс» личности в психологии. Классификация ресурсов.
3. Теория консервирования ресурсов.
4. Социальные ресурсы и их роль в преодолении стрессов.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ 7. Методы психологической саморегуляции негативных стрессовых состояний

Цель: познакомить студентов с различными методами саморегуляции

Понятийный аппарат: саморегуляция, релаксация, аутогенная тренировка, медитация

План занятия:

1. Релаксации на организм человека. Содержание понятия «реакция релаксации». Влияние релаксации на организм человека.
2. Классификация методов саморегуляции.
3. И.Шульц и метод аутогенной тренировки (АТ). Современные модификации АТ.

Эссе - это прозаическое сочинение небольшого объема и свободной композиции, выражающее индивидуальные впечатления и соображения по конкретному поводу или вопросу и заведомо не претендующее на определяющую или исчерпывающую трактовку предмета. Цель эссе состоит в развитии таких навыков, как самостоятельное творческое мышление и письменное изложение собственных мыслей. Его написание чрезвычайно полезно, поскольку это позволяет автору научиться четко и грамотно формулировать мысли, структурировать информацию, использовать основные понятия, выделять причинно-следственные связи, иллюстрировать опыт соответствующими примерами, аргументировать свои выводы. Структура определяется предъявляемыми требованиями: мысли автора по проблеме излагаются в форме кратких тезисов (Т) и мысль должна быть подкреплена доказательствами - поэтому за тезисом следуют аргументы (А).

Аргументы - это факты, явления общественной жизни, события, жизненные ситуации и жизненный опыт, научные доказательства, ссылки на мнение ученых и др. Лучше приводить два аргумента в пользу каждого тезиса: один аргумент кажется неубедительным, три аргумента могут "перегрузить" изложение, выполненное в жанре, ориентированном на краткость и образность.

Правила написания эссе:

- Из формальных правил можно назвать только одно - наличие заголовка.
- Внутренняя структура может быть произвольной. Поскольку это малая форма письменной работы, то не требуется обязательное повторение выводов в конце, они могут быть включены в основной текст или в заголовок.
- Аргументация может предшествовать формулировке проблемы. Формулировка проблемы может совпадать с окончательным выводом.
- В отличие от реферата, который адресован любому читателю, поэтому начинается с "Я хочу рассказать о...", а заканчивается "Я пришел к следующим выводам...", эссе - это реплика, адресованная подготовленному читателю (слушателю). То есть человеку, который в общих чертах уже представляет, о чем пойдет речь. Это позволяет автору сосредоточиться на раскрытии нового и не загромождать изложение служебными деталями.

Подготовка презентации

Сама простая программа для создания презентаций: Microsoft PowerPoint.

Последовательность подготовки презентаций:

1. Четко сформулировать цель презентации
2. Определить, каков будет формат презентации: живое выступление или электронная рассылка
3. Отобрать всю содержательную часть презентации, выстроить логическую цепочку представления

4. Определить ключевые моменты в содержание текста и выделить их
5. Определить виды визуализации для отображения их на слайдах в соответствии с логикой, целью и спецификой материала
6. Подобрать дизайн и форматировать слайды
7. Проверить визуальное восприятие презентации

РОЛЕВАЯ ИГРА

В игре отрабатывается тактика поведения, действий, выполнение функций и обязанностей конкретного лица. Для проведения игр с исполнением роли разрабатывается модель ситуации, между студентами распределяются роли с «обязательным содержанием», характеризующиеся различными интересами; в процессе их взаимодействия должно быть найдено компромиссное решение. В основе разыгрывания ролей всегда лежит конфликтная ситуация. Предполагает: обоснование своей позиции и соответствие роли в игре. Студенты, не получившие роли, наблюдают за ходом игры и участвуют в ее заключительном анализе.

РАБОТА В МАЛЫХ ГРУППАХ

В процессе групповой работы каждый из участников делится с группой собственным ноу-хау (стратегии, внедрения, управленческие действия и т.д.) в сфере управления психическим здоровьем в организации. Делается акцент на приемах обратной связи в организации (различные способы принятия решения с участием, контроль и коммуникации в организации в организации). Группа обсуждает их и дает обратную связь авторам идей. Включает также упражнения из цикла «Аутогенная тренировка» (Шульца-Якобсона) с последующей рефлексией.

ТРЕНИНГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Включают в себя:

1. Обучение релаксации

- экспресс-анализ эмоционального состояния;
- творческая разминка, игровые упражнения
- активная релаксация
- рефлексия.

2. Обучение приему концентрации внимания

- экспресс-анализ эмоционального состояния;
- творческая разминка;
- упражнения на концентрацию внимания на объектах внешнего и внутреннего мира;

- рефлексия.
- упражнения на развитие образного мышления с последующей рефлексией;
- экспресс-анализ эмоционального состояния.

3. Обучение приему визуализации

- экспресс-анализ эмоционального состояния;
- творческая разминка;
- упражнения на оперирование чувственными образами с последующей рефлексией;
- упражнения на активизацию эмоциональной памяти с последующей рефлексией.

Примеры письменных тестовых вопросов

1. Основополжник учения о стрессе:

- а) Э. Джейкобсон;
- б) Ф. Макгуиган;
- в) Г. Селье;
- г) Ч. Спилбергер.

2. Эвстресс - это:

- а) стресс, возникающий у детей;
- б) стресс, причиняющий существенный вред организму человека;
- в) стресс, ведущий к летальному исходу;
- г) конструктивный стресс.

3. Дистресс - это:

- а) длительный, хронический стресс;
- б) мгновенно возникающий и быстро исчезающий стресс;
- в) способ психологической защиты от стрессов;
- г) деструктивный, вредный стресс.

4. Эмоционально переживаемые жизненные обстоятельства, которые в восприятии человека представляют сложную психологическую проблему, трудность, требующую своего решения или преодоления:

- а) стресс;
- б) фрустрация;
- в) выгорание;
- г) критическая жизненная ситуация.

5. Состояние напряжения, возникающее при несоответствии приспособительных возможностей величине действующей на человека нагрузки, вызывающее активацию и перестройку адаптивных ресурсов психики и организма:

- а) стресс;

- б) аффект;
- в) психоз;
- г) утомление.

6. *Психическое состояние, вызываемое объективно непреодолимыми (или субъективно так воспринимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели или решению задачи:*

- а) аффект;
- б) пессимизм;
- в) конфликтность;
- г) фрустрация.

7. *Переживаемое человеком состояние физического, эмоционального и психического истощения, вызываемое длительной включенностью в ситуации, содержащие высокие эмоциональные требования, что тождественно хроническим стрессовым ситуациям:*

- а) хроническая усталость;
- б) выгорание;
- в) утомление;
- г) переутомление.

8. *Относительно устойчивый компонент психических состояний, основное звено взаимосвязи структур личности с различными компонентами психических состояний (чувствами и эмоциями, переживаниями событий, происходящих в духовной, социальной и физической жизни личности, психическим и физическим тонусом индивида):*

- а) регрессия;
- б) толерантность;
- в) настроение;
- г) тонус.

9. *Переживание сильного душевного подъема, благодушия, блаженства, безмятежности, беззаботности, сопровождаемые высоким оптимизмом:*

- а) аффект;
- б) ажитация;
- в) эмоция;
- г) эйфория.

10. *К физиологическим симптомам стресса относится:*

- а) импульсивность мышления, поспешные решения;
- б) суетливость, депрессия;
- в) нарушение речи, дрожание голоса;
- г) тошнота, двоение в глазах, затруднения при рассмотрении предметов.

11. *Интеллектуальными признаками стресса является:*

- а) плохие сны, кошмары;
- б) склонность к авариям, неухоженность;
- в) стойкие головные боли;
- г) сниженная самооценка, отсутствие заинтересованности.

12. *К эмоциональным симптомам стресса относится:*

- а) антисоциальное поведение, лживость;
- б) постоянные негативные мысли, импульсивность мышления, поспешные решения;
- в) повышенная отвлекаемость, «туннельное» зрение;
- г) истощенность, уменьшение удовлетворенности жизнью;

13. *Поведенческими признаками стресса являются:*

- а) увеличение проблем в семье, доделывание работы дома;
- б) сжатые кулаки или челюсти, обмороки;
- в) циничный, неуместный юмор, подозрительность;
- г) быстрое увеличение или потеря веса тела, тошнота.

14. *Выберите правильное утверждение:*

- а) установить причины стресса невозможно;
- б) установить причины стресса несложно;
- в) установить причины стресса можно только для слабого стресса, а при сильном стрессе, признаки не развиваются до тех пор, пока не исчезнет причина;
- г) установить причины можно лишь для сильного стресса, а причины слабого стресса установить практически нельзя.

15. *Выберите правильное утверждение:*

- а) любой стресс вреден;
- б) любой стресс полезен;
- в) слабый стресс может быть как вредным, так и полезным, а сильный стресс – всегда вредным;
- г) стресс может быть вредным и полезным.

16. *Выберите правильное утверждение:*

- а) стресс влияет не только на психические процессы, но и на физиологические, а заболевание, развивающееся в результате стресса, может представлять реальную опасность для здоровья;
- б) стресс не может причинить реального вреда моему здоровью, потому что он существует только в воображении.

17. *Выберите правильное утверждение.*

а) стресс имеет кумулятивную природу, то есть негативные последствия одних стрессоров суммируются с негативными последствиями от других;

б) стрессу не свойственен кумулятивный характер, то есть негативные последствия одних стрессоров не суммируются с негативными последствиями от других;

в) стрессу свойственен поглощающий, то есть более сильные негативные последствия одних стрессоров поглощают менее сильные негативные последствия от других.

18. Эмоцией стресса нападения является:

а) паника;

б) ужас;

в) досада;

г) озабоченность.

19. Выберите правильное утверждение:

а) стресс – это реакция битвы;

б) стресс – это реакция бегства;

в) стресс – это реакция битвы и бегства.

20. Выберите правильное утверждение:

а) чем сильнее стресс, тем в большей степени человек способен его ощущать;

б) чем сильнее стресс, тем меньше человек способен его ощущать;

в) человек не может ощущать стресс;

г) всякий стресс хорошо ощущается.

Примерный перечень тем рефератов

1. Понятие стресс-менеджмента.
2. Зарубежные модели стресс-менеджмента.
3. Культурные и национальные особенности управления стрессом в России.
4. Отечественные программы управления производственными стрессами
5. Определения понятия «здоровье» и различные стороны этого понятия.
6. Медико-биологическая, психологическая и социальная сущности здоровья.
7. Индивидуальное здоровье и его составляющие.
8. Профессиональное здоровье.
9. Понятие образа жизни и его компоненты.
10. Группы факторов риска, влияющих на здоровье.
11. Факторы рабочей среды, влияющие на травматизм, несчастные случаи и развитие профессиональных заболеваний.
12. Классификация профессиональных заболеваний.
13. Меры профилактики профессиональных заболеваний, травматизма и несчастных случаев на производстве.

14. Психологическая защита как регулятор здорового поведения.
15. Понятие стресса и особенности психологического стрессора.
16. Копинг-поведение как активный механизм сохранения профессионального здоровья.
17. Работа как источник стресса.
18. Реакция на стресс: индивидуальные различия.
19. Формы проявления производственных стрессов.
20. Трудоголизм.
21. Профилактика стрессов и способы борьбы с их последствиями: организационные меры, индивидуальные подходы.
22. Цели психологической профилактики как системы мероприятий сохранения и повышения уровня здоровья.
23. Специфическая и неспецифическая психопрофилактика.
24. Методы психологического вмешательства с профилактическими целями
25. Специфические профилактические программы.
26. Психологическая характеристика различных видов реабилитации.
27. Роль саморегуляции и адекватного принятия решений в здоровом поведении.
28. Локус контроля и волевые качества личности.
29. Проявление воли в условиях риска.
30. Компоненты саморегуляции личности. Связь саморегуляции с потребностями.

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ ПО КУРСУ «Стрессменеджмент»

1. Зарубежные модели стресс-менеджмента.
2. Культурные и национальные особенности управления стрессом в России.
3. Отечественные программы управления производственными стрессами
4. Профессиональные заболевания и стресс.
5. Психологические механизмы сохранения профессионального здоровья.
6. Понятие стресса и особенности психологического стрессора.
7. Копинг-поведение как активный механизм сохранения профессионального здоровья.
8. Копинг-стратегии и копинг-ресурсы.
9. Пути позитивного воздействия социальных отношений и поддержки на формирование копинг-поведения.
10. Формы проявления производственных стрессов.
11. Работа как источник стресса.
12. Влияние стресса на физиологию человека.
13. Реакция на стресс: индивидуальные различия.
14. Причины производственных стрессов.
15. Формы проявления производственных стрессов.
16. Трудоголизм.
17. Профилактика стрессов и способы борьбы с их последствиями: организационные меры, индивидуальные подходы.

18. Воля как сознательная организация и саморегуляция человеком своей деятельности и поведения, направленная на преодоление трудностей в достижении цели, и её функции.

19. Локус контроля и волевые качества личности.

20. Проявление воли в условиях риска. Процедура принятия решения. Аспекты выработки и принятия решений. Классификация типов принятия решений.

21. Компоненты саморегуляции личности. Связь саморегуляции с потребностями. Модели саморегуляции (П.К. Анохина и др.).

22. Диагностика профессиональных стрессов.

23. Организация мониторинга состояния работников.

24. Методы диагностики стрессовых состояний.

25. Методы диагностики профессионального выгорания.

26. Диагностика индивидуальных компонентов стрессоустойчивости.

27. Компоненты стрессоустойчивости.

28. Диагностика профессиональной деформации. Индивидуальные предпосылки профессиональной деформации личности.

VII. Материально-техническое обеспечение

- мультимедийное оборудование;
- электронный банк тестовых заданий ;
- электронный банк психодиагностических тестовых заданий ;
- банк ситуационных заданий;
- обеспечение тренинговых занятий

VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1.	I. Аннотация	Составлена аннотация в соответствии с новым ФГОС, целями и задачами дисциплины Сформулированы новые цели и задачи дисциплины в соответствии с компетенциями.	Протокол № 2 заседания кафедры «Психология труда и клиническая психология» от 19.09.23 г.
2.	II. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	Обновлено содержание дисциплины, внесены новые темы, соответствующие им виды учебных занятий, технологий и методов обучения	Протокол № 2 заседания кафедры «Психология труда и клиническая психология» от 19.09.23 г.

3.	III. Образовательные технологии	Раздел частично включает новую тематику занятий, технологий и форм организации работы	Протокол № 2 заседания кафедры «Психология труда и клиническая психология» от 19.09.23 г.
4.	IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации	Переработаны и внесены новые оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации. Обновлены вопросы для подготовки к итоговой аттестации.	Протокол № 2 заседания кафедры «Психология труда и клиническая психология» от 19.09.23 г.
5.	V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	Обновлен список литературы и информационные ресурсы. Внесение изменений в п.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.	Протокол № 2 заседания кафедры «Психология труда и клиническая психология» от 19.09.23 г.
6.	VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины	Переработаны и представлены новые методические материалы по дисциплине	Протокол № 2 заседания кафедры «Психология труда и клиническая психология» от 19.09.23 г.