

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»
Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии образования и профессионального развития

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.07 «СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Профиль программы «Психология труда и организационная психология»

Автор(ы): канд. психол. наук, доцент, Е.В. Лебедева
доцент

Одобрена на заседании кафедры психологии образования и профессионального развития. Протокол от «13» января 2022 г. №5.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности методической комиссией института ППО РГППУ. Протокол от «20» января 2022 г. №5.

Екатеринбург
2022

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины «Стресс-менеджмент в профессиональной деятельности»: формирование представлений о профессиональном стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях; формирование умений проводить диагностику стресса и состояний сниженной работоспособности, применять методы профилактики и коррекции стресса.

Задачи:

- ознакомление с теоретическими моделями и подходами к изучению стресса;
- формирование представлений об основных направлениях оказания психологической помощи при воздействии стрессовых факторов;
- овладение системой психологических знаний, умений и навыков, необходимых для профессиональной деятельности в стрессовых условиях;
- формирование представлений о специфике и содержании, формах стресс-менеджмента.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Стресс-менеджмент в профессиональной деятельности» относится к формируемой участниками образовательных отношений части учебного плана.

Для изучения учебной дисциплины необходимы знания, умения и владения, формируемые следующими дисциплинами:

1. Психодиагностика.
2. Психофизиология.
3. Дифференциальная психология.
4. Общая психология.
5. Психология развития и возрастная психология.
6. Клиническая психология.
7. Основы психологического консультирования и психотерапии.
8. Возрастная анатомия, физиология и гигиена.
9. Анатомия и физиология центральной нервной системы.

Перечень учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и владения, формируемые данной учебной дисциплиной:

1. Профессиональное консультирование.
2. Психология труда, инженерная психология и эргономика.
3. Организационная психология.



3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

- УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов;
- ПКС-2 Способен к разработке, организации и проведению мероприятий по оптимизации психологического климата и формированию организационной культуры;
- ПКС-4 Способен проводить процедуры диагностики и оценки психических процессов, свойств и состояний человека в профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:

31. Основные понятия, современные подходы и тенденции развития психологии стресса;
32. Основания для дифференциации разных форм и видов стресса;
33. Особенности влияния различных факторов на особенности протекания стресса;
34. Методы психологической диагностики уровня стресса, стрессоустойчивости, оценки профессионального стресса;
35. Способы управления стрессовыми состояниями и меры по профилактике стресса.

Уметь:

- У1. Выявлять специфику психического функционирования субъекта труда в условиях стресса;
- У2. Проводить диагностическое обследование с целью разработки индивидуальной или групповой программы, направленной на минимизацию стрессового воздействия и сохранение или повышение уровня здоровья.

Владеть:

- В1. Методиками диагностики причин снижения работоспособности, динамики функционального состояния и развития стрессовых состояний в труде;
- В2. Способами психической саморегуляции и техниками оптимизации функционального состояния, снижения воздействия стрессовых факторов в профессиональной деятельности.



4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 4 зач. ед. (144 час.), семестр изучения – 6, распределение по видам работ представлено в табл. № 1.

Таблица 1. Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ

Вид работы	Форма обучения
	очная
	Семестр изучения
	6 сем.
Кол-во часов	
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	144
Контактная работа, в том числе:	98
Лекции	18
Практические занятия	32
Текущее консультирование	16
Контроль самостоятельной работы	32
Самостоятельная работа студента	46
Промежуточная аттестация, в том числе:	
Зачет с оценкой	6 сем.

**Распределение трудоемкости по видам контактной работы для заочной формы обучения (при наличии) корректируется в соответствии с учебным планом заочной формы обучения.*

4.2 Содержание и тематическое планирование дисциплины

Таблица 2. Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Сем.	Всего, час.	Вид контактной работы, час.			СРС
			Лекции	Практ. занятия	Лаб. работы	
1. Проблема стресса: актуальность и современное состояние	6	10	2	2	-	6
2. Классическая теория стресса Г. Селье	6	10	2	2	-	6



3. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Субсиндромы стресса	6	10	2	2	-	6
4. Современные психологические подходы к изучению стресса	6	10	2	2	-	6
5. Основные причины и формы проявления стрессовых состояний в труде	6	11	2	4	-	5
6. Длительное переживание стресса и личностная дезадаптация	6	12	2	4	-	6
7. Психодиагностика стресса	6	17	2	10	-	5
8. Методы профилактики и коррекции стресса. Стресс-менеджмент	6	16	4	6	-	6

**Распределение часов по разделам (темам) дисциплины для заочной формы обучения осуществляется научно-педагогическим работником, ведущим дисциплину.*

4.3 Содержание разделов (тем) дисциплин

Раздел 1. Проблема стресса: актуальность и современное состояние

Социально-экономические и медико-демографические аспекты изучения стресса. Влияние стресса на здоровье и деятельность человека. Понятие психического здоровья. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации, их распространенность. Профессиональный стресс и психическое здоровье специалиста.

Раздел 2. Классическая теория стресса Г. Селье

Предпосылки создания и распространения концепции стресса. Развитие концепций адаптации и гомеостатического регулирования жизнедеятельности организма в физиологии и психофизиологии. Понятие общего адаптационного синдрома, введенного Г. Селье. «Триада признаков» стресса, физиологические механизмы возникновения. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье, уровни адаптации. Перестройка функциональных систем обеспечения деятельности на разных стадиях адаптации. Различие понятий «eustress» и «distress». Роль классической концепции стресса Г.Селье в развитии психологических концепций изучения стресса.

Раздел 3. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Субсиндромы стресса

Многозначность понятия «стресс». Различение понятий стресса и стрессора. Понятия физиологического и психологического стресса.

Физиологические механизмы стресса - нервная и гуморальная регуляция (симпато-адреналовая система, гипоталамо-аденогипофизарно-надпочечниковая



ось). Гормоны стресса. Роль сердечно-сосудистой системы при формировании стрессорных реакций. Значение нервной системы в преодолении стресса.

Особенности психологического и эмоционального стресса. Дифференцировка стресса и других состояний.

Субсиндромы проявлений стресса: вегетативный, эмоционально-поведенческий, когнитивный, социально-психологический. Симптомокомплексы проявлений и их связь с успешностью поведенческой адаптации. Кризисные ранги стресса при чрезмерном нарастании экстремальных воздействий. Динамика стрессовых состояний и факторы, влияющие на развитие стресса: врожденные особенности организма и ранний детский опыт, личностные особенности, факторы социальной среды, когнитивные факторы.

Раздел 4. Современные психологические подходы к изучению стресса

Экологический подход к изучению стресса. Стресс как результат дисбаланса между требованиями среды и ресурсами человека. Витаминная модель психического здоровья П. Варра и др.

Трансактный подход к изучению стресса. Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса. Роль субъективного образа ситуации и факторов когнитивной оценки в развитии стрессовых реакций. Понятие стратегий совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы), их классификация по типу основной направленности. Индивидуальные формы совладающего поведения (модель С. Хобфолла). Трансактная модель стресса Т. Кокса.

Регуляторный подход к изучению стресса. Смена механизмов регуляции деятельности в процессе развития стрессовых состояний. Регуляторные модели динамики состояний человека (Д. Бродбент, А.Б. Леонова). Острые и хронические формы стрессовых состояний, симптомокомплексы их проявлений. Структурно-системный анализ стрессовых состояний.

Раздел 5. Основные причины и формы проявления стрессовых состояний в труде

Общие закономерности профессиональных стрессов. Условия и факторы развития стресса в труде. Характеристика информационного и коммуникативного стресса. Тайм-синдром менеджера. Роль субъективной значимости труда в развитии профессионального стресса. Стресс и профессиональная ответственность. Организационные факторы стресса. Конфликт и неопределенность профессиональных ролей. Роль санитарно-гигиенических факторов в развитии стресса. Стресс и отношения в коллективе. Влияние личностных особенностей на развитие профессионального стресса.

Примеры профессиональных стрессов: учебный стресс, спортивный стресс, стресс руководителя и др. Стресс и профессиональное здоровье педагога, психолога.

Понятие стрессоустойчивости и психологические условия ее развития.



Раздел 6. Длительное переживание стресса и личностная дезадаптация

Временная динамика и индивидуальные особенности в процессе неадекватного реагирования на стрессогенную ситуацию. Стадии развития и отреагирования острых стрессовых состояний. Накопление и отсроченные эффекты переживания стресса. Хронические и пограничные состояния (хроническое утомление, астенический синдром, депрессия, неврозы и неврозоподобные состояния).

Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них (модель М. Хоровитца). Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса, механизмы фиксации в форме устойчивых личностных свойств и поведенческих факторов риска. Влияние хронического стресса на развитие личностных и поведенческих деформаций: профессионально-личностные акцентуации, синдром эмоционального выгорания, синдром посттравматического стресса.

Раздел 7. Психодиагностика стресса

Стресс как предмет психодиагностики. Возможность использования объективных показателей изменения физиологических функций для оценки стресса. Субъективные показатели стресса. Симптоматический и патогенетический подход к изучению стресса. Методики оценки стресса как ответной реакции на стрессоры среды. Организационная диагностика стресса. Ситуационный подход к стрессу: оценка стрессогенности ситуаций на рабочем месте. Диагностика синдромов профессионального стресса.

Раздел 8. Методы профилактики и коррекции стресса. Стресс-менеджмент

Управление стрессом: организационное, медицинское, психологическое направления и их реализация. Основные подходы к борьбе со стрессом: объектная и субъектная парадигмы. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса. Методы устранения причин развития стресса. Объектная и субъектная парадигмы.

Методы непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия). Методы психологической саморегуляции и управление стрессом. Аутогенная тренировка. Метод биологической обратной связи. Дыхательные техники. Мышечная релаксация. Рациональная психотерапия. Диссоциирование от стресса. Использование позитивных образов (визуализация). Медитация. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков. Эффективное целеполагание как метод профилактики стрессов.



5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для изучения дисциплины используются различные образовательные технологии:

1. Традиционные образовательные технологии представлены комбинацией объяснительно-иллюстративного и репродуктивного методов обучения. Осуществляются с использованием информационных лекций, семинаров, практических занятий или лабораторных работ. При использовании данных методов деятельность учащегося направлена на получение теоретических знаний и формирования практических умений по дисциплине.

2. Концепция построения образовательного процесса в системе высшего образования предполагает большой объем самостоятельной работы студента, что требует ее системной организации. С этой целью в рамках дисциплины предполагается создание концепции организации самостоятельной работы, которая включает в себя: информационно-методическую поддержку дисциплины, организацию мероприятий по самоконтролю, формирование дистанционной поддержки при помощи информационно-коммуникационных технологий.

Самостоятельная работа студента обеспечивает подготовку студента к текущим аудиторным занятиям и включает в себя: изучение основной и дополнительной литературы, рекомендованную к данной теме; выполнение заданий, работу над отдельными темами учебных дисциплин в соответствии с учебно-тематическим планом, подготовку к различным видам аттестации.

3. При реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:

- состав видов контактной работы по дисциплине (модулю), при необходимости, может быть откорректирован в направлении снижения доли занятий лекционного типа и соответствующего увеличения доли консультаций (групповых или индивидуальных) или иных видов контактной работы;

- информационной основой проведения учебных занятий, а также организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) являются представленные в электронном виде методические, оценочные и иные материалы, размещенные в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) университета, в электронных библиотечных системах и открытых Интернет-ресурсах;

- взаимодействие обучающихся и педагогических работников осуществляется с применением ЭИОС университета и других информационно-коммуникационных технологий (видеоконференцсвязь, облачные технологии и сервисы, др.);

- соотношение контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю) может быть изменено в сторону увеличения последней, в том числе самостоятельного изучения теоретического материала.



6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1 Основная литература

1. Зимарева, Т.Т. Психология жизненных ситуаций : учебное пособие / Т.Т. Зимарева. — 3-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2019. — 156 с. — ISBN 978-5-9765-2080-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/125336>
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 // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/122652>
3. Шабанова Т.Л. Психология профессионального стресса и стрессо-толерантности [Электронный ресурс] : учебное пособие / Т.Л. Шабанова. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2014. — 121 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19530.html>. — ЭБС «IPRbooks»

6.2 Дополнительная литература

1. Ипатов А. В., Шишигина Т. Р. Психологическая профилактика деструкций в помогающих профессиях : учебное пособие. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2015. - 144 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/31699>.
2. Тихонова, Я.Г. Психологические особенности экстремальных ситуаций [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2015. — 107 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/72704>. — Загл. с экрана.
3. Стоссел, С. Век тревожности. Страхи, надежды, неврозы и поиски душевного покоя [Электронный ресурс] / Скотт Стоссел ; пер. с англ. [М. Десятовой]. - Москва : Альпина нон-фикшн, 2016. - 463 с. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/reader/book/87950/>.
4. Шаповал, И.А. Психология дисгармонического дизонтогенеза. Психогенные расстройства и развитие [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2016. — 353 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/89899>. — Загл. с экрана.
5. Копытин А. И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса : монография. - Москва : Когито-Центр, 2014. - 208 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51928>.
6. Гаврилова Е. А. Спорт, стресс, вариабельность : монография. - Москва : Спорт, 2015. - 168 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43915>.
7. Борисова, А. Н. День управления стрессом / А. Н. Борисова. — Санкт-Петербург : Антология, 2020. — 160 с. — ISBN 978-5-94962-238-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104123.html>
8. Абаева И. В. Психологическая поддержка детей и взрослых при переживании стресса и кризисных ситуаций : учебно-методическое пособие. -



Владикавказ : Северо-Осетинский государственный педагогический институт, 2017. - 125 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73814>.

6.3 Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Интернет-ресурсы:

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY. Режим доступа: <https://elibrary.ru/defaultx.asp>
2. Научная онлайн-библиотека Порталус. Режим доступа: <http://www.portalus.ru>
3. Журнал "Психологические исследования". Режим доступа: <http://psystudy.ru/index.php/about.html>

Программное обеспечение:

1. Браузер Chrome.
2. Офисная система Office Professional Plus.
3. Программное обеспечение для организации вебинаров Mirapolis Virtual Room.
4. Система дистанционного обучения Moodle.

Информационные системы и платформы:

1. Система дистанционного обучения «Moodle».
2. Информационная система «Таймлайн».
3. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Перечень материально-технического обеспечения для реализации образовательного процесса по дисциплине:

1. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.
2. Лаборатория психодиагностики.
3. Помещения для самостоятельной работы.
4. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа с мультимедийным оборудованием.

