

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ПСИХОЛОГИИ И СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ»
(СПбГИПСР)**

КАФЕДРА ПРИКЛАДНОЙ СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ И КОНФЛИКТОЛОГИИ

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель образовательной программы
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теории и технологии
социальной работы

Ю.Ю. Платонова

«10» июня 2021 г.

Рабочая программа дисциплины

СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ СОЦИАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

по образовательной программе 39.03.02 Социальная работа
«Социальная работа в системе социального обслуживания населения»

Разработчик: старший преподаватель Раннала Наталия Владимировна

Санкт-Петербург

2021

РАЗДЕЛ 1. Учебно-методический раздел рабочей программы дисциплины

1.1. Аннотация рабочей программы дисциплины СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ СОЦИАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Цель изучения дисциплины: формирование у студентов системных представлений о психологических закономерностях стресса, его анализе, причинах его возникновения, влиянии стресса на организм человека, а также изучение способов борьбы со стрессом и методов профилактики стресса.

Задачи дисциплины:

Ознакомить студентов с теоретические знания об основных понятиях и проблемах психологии стресса;

Способствовать формированию навыков саморегуляции и саморазвития;

Сформировать знания о поведенческих стратегиях преодоления и профилактики стресса;

Развить самоанализ собственного преодолевающего поведения и способствовать осознанию и развитию внутренних и внешних ресурсов стрессоустойчивости;

Сформировать навыки анализа ситуаций личностного, профессионального и организационного стресса социально-психологических ситуаций, характерных для межличностного, внутригруппового и межгруппового общения.

Содержание дисциплины:

Стресс как междисциплинарная проблема

Личность и стресс. Психологический стресс.

Стрессы в трудовой деятельности. Профессиональные стрессы

Организационный стресс. Основные направления стресс - менеджмента в организации.

Стресс-менеджмент персонала

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

Копинг-стратегии. Ресурсы преодоления стресса

Методы психологической саморегуляции негативных стрессовых состояний

1.2. Цель и задачи обучения по дисциплине

Цель - формирование у студентов системных представлений о психологических закономерностях стресса, его анализе, причинах его возникновения, влиянии стресса на организм человека, а также изучение способов борьбы со стрессом и методов профилактики стресса.

Задачи:

1. Ознакомить студентов с теоретические знания об основных понятиях и проблемах психологии стресса.

2. Способствовать формированию навыков саморегуляции и саморазвития.

3. Сформировать знания о поведенческих стратегиях преодоления и профилактики стресса.

4. Развить самоанализ собственного преодолевающего поведения и способствовать осознанию и развитию внутренних и внешних ресурсов стрессоустойчивости.

5. Сформировать навыки анализа ситуаций личностного, профессионального и организационного стресса социально-психологических ситуаций, характерных для межличностного, внутригруппового и межгруппового общения.

В случае успешного освоения дисциплины студенты должны:

знать:

- основные научные понятия и категории теории стресса;
- основные последствия влияния стресса на здоровье и самочувствие человека основные этапы адаптационной теории стресса
- основные методы саморегуляции негативных эмоциональных состояний, сопровождающих стресс;
- методы исследования стресса.

уметь:

- анализировать социально-психологические, личностные и профессиональные факторы стресса;
- применять методы оптимизации психического состояния и функционирования личности и группы в различных стрессогенных ситуациях;
- использовать техники эмоциональной и когнитивной саморегуляции.

иметь навыки:

- управления стрессом и оптимизации собственного психического состояния;
- обучения персонала и руководителей техникам саморегуляции;
- развития ресурсов стрессоустойчивости индивидов и групп.

1.3. Язык обучения

Язык обучения – русский

1.4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий, самостоятельную работу, форму промежуточной аттестации*

Форма обучения	Общий объём дисциплины			Объем в академических часах								
	В зач.ед.	В астрон. часах	В академ. часах	Объем самостоятельной работы	Объем контактной работы обучающихся с преподавателем							Промежуточная аттестация (зачет)
					Всего	Виды учебных занятий				В том числе контактная работа (занятия) в интерактивных формах		
					Всего учебных занятий	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Групповые консультации	Индивидуальные консультации			
Очная	2	54	72	38	34	32	12	20	-	-	10	2
Очно-заочная	2	54	72	48	24	22	10	12	-	-	8	2
Заочная	2	54	72	62	10	8	-	-	8	-	4	2

* В случае реализации смешанного обучения рабочая программа дисциплины адаптируется преподавателем в части всех видов учебных занятий и промежуточной аттестации к использованию дистанционных образовательных технологий.

1.5. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы

Планируемые результаты обучения по образовательной программе (перечень компетенций в соответствии с ФГОС и ОПОП)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (перечень компетенций по дисциплине)
УК- 1 – УК- 8 ОПК-1 – ОПК- 4 ПК-1– ПК- 6	– способен к проведению оценки обстоятельств, которые ухудшают или могут ухудшить условия жизнедеятельности граждан, определению индивидуальных потребностей граждан в предоставлении социальных услуг, социального сопровождения, мер социальной поддержки и государственной социальной помощи (ПК-1); – способен к организации социального обслуживания и социального сопровождения граждан (ПК-3)

РАЗДЕЛ 2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Учебно-тематический план дисциплины

Очная форма обучения

Тема (раздел) дисциплины (указывается номер темы, название)	Общее количество аудиторных часов	Общее кол-во часов на занятия лекционного типа	Общее кол-во часов на занятия семинарского типа	
			Всего	Из них интерактивные формы
Тема 1. Стресс как междисциплинарная проблема	2	2	-	-
Тема 2. Личность и стресс. Психологический стресс.	4	2	2	-
Тема 3. Стрессы в трудовой деятельности. Профессиональные стрессы	4	2	2	-
Тема 4. Организационный стресс. Основные направления стресс - менеджмента в организации. Стресс-менеджмент персонала	4	2	2	-
Тема 5. Стресс-синдромы. Синдром психического выгорания как следствие профессиональных стрессов и его симптомы. Профилактика выгорания	6	2	4	-
Тема 6. Копинг-стратегии. Ресурсы преодоления стресса	6	2	4	4
Тема 7. Методы психологической саморегуляции негативных стрессовых состояний	6	-	6	6
Итого:	32	12	20	10

Очно-заочная форма обучения

Тема (раздел) дисциплины (указывается номер темы, название)	Общее количество аудиторных часов	Общее кол-во часов на занятия лекционного типа	Общее кол-во часов на занятия семинарского типа	
			Всего	Из них интерактивные формы
Тема 1. Стресс как междисциплинарная проблема	2	2	-	-
Тема 2. Личность и стресс. Психологический стресс.	2	2	-	-
Тема 3. Стрессы в трудовой деятельности. Профессиональные стрессы	2	2	-	-
Тема 4. Организационный стресс. Основные направления стресс - менеджмента в организации. Стресс-менеджмент персонала	4	2	2	-
Тема 5. Стресс-синдромы. Синдром психического выгорания как следствие профессиональных стрессов и его симптомы. Профилактика выгорания	4	2	2	-
Тема 6. Копинг-стратегии. Ресурсы преодоления стресса	4	-	4	4
Тема 7. Методы психологической саморегуляции негативных стрессовых состояний	4	-	4	4
Итого:	22	10	12	8

Заочная форма обучения

Тема (раздел) дисциплины (указывается номер темы, название)	Общее количество аудиторных часов	Групповые консультации	Общее кол-во часов на занятия семинарского типа	
			Всего	Из них интерактивные формы
Тема 1. Стресс как междисциплинарная проблема	-	-	-	-
Тема 2. Личность и стресс. Психологический стресс.	1	-	-	-
Тема 3. Стрессы в трудовой деятельности. Профессиональные стрессы	1	-	-	-
Тема 4. Организационный стресс. Основные направления стресс - менеджмента в организации. Стресс-менеджмент персонала	1	-	-	-
Тема 5. Стресс-синдромы. Синдром психического выгорания как следствие профессиональных стрессов и его симптомы. Профилактика выгорания	1	-	-	-
Тема 6. Копинг-стратегии. Ресурсы преодоления стресса	2	-	-	-
Тема 7. Методы психологической саморегуляции негативных стрессовых состояний	2	-	-	-
Итого:	8	-	-	-

2.2. Краткое содержание тем (разделов) дисциплины

Тема 1. Стресс как междисциплинарная проблема

Определение понятия стресс. История изучения стресса в физиологии и психологии. Анализ различных взглядов на природу стресса. Теория стресса Г.Селье. Понятие об адаптационной энергии и общий адаптационный синдром. Стадии развития стресса. Основные параметры стрессовой ситуации. Классификация видов стресса. Стресс и болезни. Физиологические и психологические последствия (эффекты) сильного стресса. Психонейроиммунология. Психосоматические болезни. Влияние стрессоров на иммунную систему. Новые направления в изучении стресса.

Тема 2. Личность и стресс. Психологический стресс.

Понятие «психологический стресс». Типы реакций на стресс. Индивидуальные различия в реакциях на стресс. Влияние психологических особенностей личности на возникновение и развитие психосоматических заболеваний. Психодиагностика стресса. Типы реакций и поведенческие стратегии преодоления стресса. Темперамент и стресс. Фрустрация как острый стресс. Фрустрационная толерантность.

Тема 3. Стрессы в трудовой деятельности. Профессиональные стрессы

Стресс на работе как междисциплинарная проблема. Общие закономерности профессиональных стрессов. Виды стресса, возникающие в трудовой деятельности. Причины профессионального стресса. Последствие профессионального стресса и их влияние на деятельность организации и здоровье работника. Учебный стресс. Спортивный стресс. Стресс медицинских работников. Стресс педагогов. Стрессы специалистов помогающих профессий. Стрессы в бизнес-среде. Стрессы в работе менеджеров разных уровней управления. Профессионально трудные ситуации (ПТС). Стрессы в профессиях «человек-техника».

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

Определение и содержание понятия “организационный стресс”. Теоретические подходы к проблеме стресса в организации. Витаминная теория Ворра. Модель Карасека. Организационная диагностика стресса. Роль организации в снижении стресса. Основные направления (интервенции) стресс-менеджмента в современных организациях. Модели профилактических программ управления стрессом. Тренинги, направленные на повышение стрессоустойчивости персонала. Виды антистрессовых тренинговых программ.

Психологическое консультирование работников. Определение психологического консультирования. Цели и задачи психологического консультирования работников. Типы психологических консультаций. Коучинг в работе с персоналом. Модель ГРОУ. Роль менеджера в процессе психологического консультирования. Проблема алкоголизма и

наркомании работников. Влияние алкоголизма на организационное поведение работника. Методы, используемые при работе со злоупотреблением алкоголем и наркотиками. Традиционные и современные подходы к решению данных проблем. Психологическая помощь сотрудникам, страдающим алкоголизмом и наркоманией.

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

Определение феномена СЭВ. Синдром выгорания как следствие рабочих стрессов. Психологический стресс и синдром выгорания. Модели психического выгорания. СЭВ как феномен личностной деформации. Социально-психологические, личностные и профессиональные факторы, влияющие на развитие синдрома эмоционального развития у руководителей и персонала. Выгорание на работе и его последствия для организации. Причины возникновения и развития СЭВ у специалистов помогающих профессий. Эмоциональное выгорание менеджеров. Влияние СЭВ на различные сферы жизни менеджера. Экзистенциальные аспекты выгорания. Модели выгорания. Исследования Перлмана и Хартмана по проблеме выгорания. Методы измерения уровня психического выгорания. Тайм-синдром.

Тема 6. Копинг-стратегии. Ресурсы преодоления стресса

Преодолевающее поведение. Модели и механизмы преодоления стресса. Классификация копинг-стратегий. Диагностика копинг-стратегий. Понятие «ресурс» в современной психологии. Классификация ресурсов. Личностные, социальные и поведенческие ресурсы и их использования для укрепления здоровья личности. Социальная поддержка как важнейший ресурс. Когнитивная психология и ее подход к негативным эмоциональным состояниям. В.Франкл о психотерапевтической ценности целей в жизни современного человека. Логотерапия. Роль веры и религия в стрессоустойчивости человека. Исследования В.С.Ротенберга по проблемам влияния уровня поисковой активности на жизненный путь человека.

Тема 7. Методы психологической саморегуляции негативных стрессовых состояний

Лекционные занятия по теме не предусмотрены.

2.3. Описание занятий семинарского типа

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1.

Стресс как междисциплинарная проблема

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

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

План занятия:

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

СЕМИНАРСКОЕ 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

СЕМИНАРСКОЕ 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?

СЕМИНАРСКОЕ 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.

СЕМИНАРСКОЕ 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.

СЕМИНАРСКОЕ 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.

СЕМИНАРСКОЕ 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.

2.4. Описание занятий в интерактивных формах

Выбор инновационных форм работы, соответствующей типу выполняемого задания, а также эффективное руководство и управление деятельностью учащихся, ее регулирование на занятии способствует интенсификации процесса обучения.

В данном курсе используются классический диалоговый режим работы (дискуссии, проблемные лекции), интерактивные (с использованием мультимедиа аппаратуры, деловые и ролевые игры, мастер классы), методы обучения и самостоятельные исследования по заданию преподавателя (метод развивающей кооперации), направление на развитие творческих качеств и интеллектуальных инициатив студентов.

Используются также групповые и парные формы работы.

Групповая работа - форма работы, при которой три или более учащихся одновременно осуществляют совместную деятельность, направленную на решение поставленной задачи. Групповая работа используется при выполнении упражнений и заданий, направленных на совместный поиск информации и коллективное решение поставленной учебной задачи.

Парная работа предполагает осуществление в парах совместной деятельности, направленной на решение поставленной задачи. *Индивидуальная работа* – форма работы, когда студенту во время занятия необходима консультация преподавателя, и он сам обращается к преподавателю со своими проблемами, т.е. выступает активной стороной взаимодействия.

Могут применяться следующие интерактивные формы или их вариации:

- деловые и ролевые игры;
- дебаты и дискуссии в форме круглых столов и мини-конференций;
- разбор конкретных ситуаций (кейсы);
- тренинговые упражнения;
- компьютерные симуляции;
- презентации и обсуждения групповых исследовательских работ студентов;
- фокус-группа.

В подразделе необходимо дать краткое изложение сути того, как каждая интерактивная форма реализуется в аудитории, методики проведения, задания и критерии оценки участия студентов.

Деловые и ролевые игры - метод имитации принятия решений в различных ситуациях путем организации игры по заданным правилам. Участник игры принимает решения, опираясь на предоставляемую ему специально подготовленную информацию: исходную в начале игры и последующую, т. е. возникающую в процессе игры в результате принятия тех или иных решений всеми участниками. При этом каждый участник стремится к выигрышу, т. е. к лучшему результату своих действий.

Дебаты и дискуссии - интеллектуальные игры для обучающихся, представляющие собой особую форму обсуждений, которые ведутся по определенным правилам. Суть дебатов заключается в том, что две команды выдвигают свои аргументы и контраргументы по поводу предложенного тезиса, пытаясь убедить третью сторону (жюри) в своей правоте.

Разбор конкретных ситуаций (кейсы) - техника обучения, использующая описание реальных экономических, социальных и бизнес-ситуаций, для анализа обучающимися с целью определения сути проблем, предложения возможных решений, выбора лучших из них. Кейсы базируются на реальном фактическом материале или же приближены к реальной ситуации.

Тренинговые упражнения - метод активного обучения, направленный на развитие навыков, компетенций и социальных установок, основанный не только на получении новой информации, но и применении полученных знаний на практике.

Компьютерные симуляций - это реализованные через компьютерные программные средства структурированные сценарии действий с подробно разработанной системой правил, заданий и стратегий с целью сформировать специфические компетенции, которые могут быть прямо перенесены в реальный мир.

Презентации и обсуждения групповых исследовательских работ студентов – такая форма интерактивных занятий предполагает подготовку на занятии или в рамках самостоятельной работы индивидуальных или групповых работ, с последующей презентацией результатов; задания должны носить исследовательский характер.

Фокус-группа - метод предполагающий моделирование качественных социологических исследований в социологии по заданной проблематике, при котором студенты выступают и объектами и субъектами исследований, осуществляют проведение глубинных интервью и других социологических методов исследования.

Практическое занятие Тема 6. Копинг-стратегии. Ресурсы преодоления стресса

Задание 1. Тренинг. Практическое занятие по выработке конкретных психологических умений и навыков, необходимых для отработки эффективного использования копинг-стратегий в профессиональной деятельности конфликтолога.

Задание 2. Анализ конкретных ситуаций. Студентам предлагается материал, позволяющий на основе знаний, полученных в результате изучения темы, на практике освоить умения действовать в игровой ситуации, моделирующий профессиональный конфликт.

Задание 3. Выполнить упражнения, направленные на осознание системы жизненных целей, используя следующие методики: «Управление целями по Ш. Гавайн», «Планирование жизни по М.Шлепецкому», «Посещение китайского храма», упражнение «3 года» Д.Рейнуотер.

Задание 4. Информация тренера о техниках снижающими эмоциональное напряжение в общении /: «подчеркивание общности /целей, интересов, личностных характеристик и т.п./», «подчеркивание значимости партнера, его мнения, вклада в общее дело», «Техника вербализации своих чувств и чувств партнера».

Задание 5. Анализ предложенной конфликтной ситуации из сферы профессиональной деятельности психолога.

1. Классификация копинг-стратегий.
2. Выбор и обоснование эффективных копинг-стратегий для разрешения предложенной тренером конфликтной ситуации.
3. Анализ последствий применения неэффективных копинг-стратегий.
4. Анализ обратной связи от участников тренинговой группы.
5. Анализ видео-материалов по теме предложенной конфликтной ситуации.
6. Итоговое обсуждение конфликтной ситуации.

Задание 6. Упражнение «Контролируемый диалог». Информация тренера. Это упражнение помогает двум членам группы, вовлеченным в конфликт, научиться понимать позицию другого, вместо того, чтобы пытаться ее изменить. Во время спора люди обычно не слушают собеседника, а лишь стремятся отрицать его позицию или ставить ее под сомнение. Нередко оппоненты начинают оскорблять друг друга и поэтому не могут выполнить необходимого для компромисса условия – проявить уважение к позиции партнера. Четкие правила упражнения побуждают участников по очереди настраиваться на собеседника, чтобы понять его точку зрения на спорный вопрос. В упражнении используется прием перефразирования. Этот прием труднее всего применять в тех случаях, когда нам приходится повторять утверждения, вызывающие у нас протест. Однако нередко именно это и помогает нам осознать наш собственный вклад в возникновение конфликта.

Тренер предлагает участникам, находящимся в конфликте проделать следующую процедуру, строго придерживаясь следующих правил:

Один из вас будет говорящим, а второй – его живым эхом. Каждый может выполнять роль говорящего до тех пор, пока кто-нибудь из вас не захочет остановиться, но не более одного часа. После этого вы поменяетесь ролями. Говорящий шаг за шагом излагает свое понимание

спорной темы, стараясь сделать это как можно более прямо и ясно. Живое эхо перефразирует высказывания говорящего, т.е. повторяет его утверждения своими словами. Если говорящий доволен своим живым эхом, он продолжает говорить дальше, если нет – поправляет его.

Практическое занятие Тема 7. Методы психологической саморегуляции негативных стрессовых состояний

Задание 1. Психотехнические упражнения, направленные на развитие навыков саморегуляции упражнения, направленные на развитие навыков релаксации: «Поплавок в океане», «Оживление приятных воспоминаний», «Храм тишины», «Передача энергии», «Заброшенный сад», «Маяк».

Задание 2. Упражнения, направленные на развитие навыков антистрессового дыхания «Осознание дыхания», «Нижнее дыхание», «Полное дыхание».

Задание 3. Упражнения, направленные на развитие навыков использования медитативных техник: «Созерцательная медитация», «Счет дыхания», «Осознанное дыхание», «Медитация с мантрой», «Судно, на котором я плыву», «Мудрец из храма», «Горная вершина».

Задание 4. Упражнения, направленные на развитие навыков прогрессивной релаксации Е. Джейкобсона.

Задание 5. Упражнения, направленные на развитие навыков самовнушения по методу Э.Куэ.

Задание 6. Упражнения, направленные на отработку навыков рационального мышления с использованием модели АВС А.Эллиса.

2.5. Организация планирования встреч с приглашенными представителями организаций

Встречи с приглашенными представителями организаций не предусмотрены.

2.6. Особенности освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья

Обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается:

- 1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;
- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

- возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения кафедры, а также пребывание в указанных помещениях.

Получение образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Категории студентов	Формы
С нарушением слуха	- в печатной форме; - в форме электронного документа
С нарушением зрения	- в печатной форме увеличенным шрифтом; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла
С нарушением опорно-двигательного аппарата	- в печатной форме; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

Перечень фондов оценочных средств, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены следующие оценочные средства:

Категории студентов	Виды оценочных средств	Формы контроля и оценки результатов обучения
С нарушением слуха	тест	преимущественно письменная проверка
С нарушением зрения	собеседование	преимущественно устная проверка (индивидуально)
С нарушением опорно-двигательного аппарата	Решение дистанционных тестов, контрольные вопросы	-

Студентам с ограниченными возможностями здоровья увеличивается время на подготовку ответов к зачёту, разрешается готовить ответы с использованием дистанционных образовательных технологий.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций. При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся. При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

- инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме);

- доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом);

- доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде библиотеки и / или в электронно-библиотечных системах.

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения:

- лекционная аудитория – мультимедийное оборудование (для студентов с нарушениями слуха);

- учебная аудитория для практических занятий (семинаров) мультимедийное оборудование, (для студентов с нарушениями слуха).

2.7. Методические указания для студентов по освоению дисциплины

Теоретико-методологической основой данного курса выступают междисциплинарные исследования в области социальной психологии, психологии личности и конфликтологии.

Основными принципами изучения данной дисциплины являются:

- принцип развивающего и воспитывающего обучения;

- принцип научности и связи теории с практикой;

- принцип систематичности;

- принцип наглядности;

- принцип доступности;
- принцип положительной мотивации и благоприятного климата обучения.

Методическое обеспечение дисциплины осуществляется за счёт использования современных учебников (учебных комплексов, справочной литературы, словарей, интернет-сайтов специальных зданий и организаций) и учебных пособий, касающихся проблематики изучаемой дисциплины.

2.8. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Учебная аудитория, оборудованная мультимедийным оборудованием и аудио системой, с возможностью демонстрации интерактивных пособий и учебных фильмов, с доступом к сети Интернет.

РАЗДЕЛ 3. Требования к самостоятельной работе студентов в рамках освоения дисциплины

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов – способ активного, целенаправленного приобретения студентом новых для него знаний, умений и компетенций без непосредственного участия в этом процессе преподавателей.

Самостоятельная работа по дисциплине является единым видом работы, которая может состоять из нескольких заданий. Самостоятельная работа студентов в рамках дисциплины «Стресс-менеджмент социальной деятельности» является одним из базовых компонентом обучения, приобретения общекультурных и профессиональных компетенций, предусмотренных компетентностно-ориентированным учебным планом и рабочей программой учебной дисциплины. В процессе самостоятельной работы студенты проявляют свои творческие качества, поднимаются на более высокий уровень профессионализации.

При изучении курса используются следующие формы самостоятельной работы:

- работа с книгой;
- работа со словарями;
- конспектирование;
- тезирование;
- аннотирование;
- рецензирование;
- составление конспекта воспитательного мероприятия и его анализ;

- решение «кейс-методов».

Оформление самостоятельной работы:

1. Титульный лист.

Образец титульного листа определяется Положением об аттестации учебной работы студентов института, и опубликован на сайте www.psysocwork.ru раздел «Учебный процесс» / «самостоятельная работа».

Устанавливаются следующие требования к оформлению самостоятельной работы:

- параметры страницы (210x297 мм) А4;
- интервал полуторный;
- шрифт 12, Times New Roman;
- поля страницы: левое – 2 см, правое – 1,5 см, верхнее – 2 см, нижнее – 2 см.
- все страницы должны иметь сквозную нумерацию арабскими цифрами в верхнем правом углу.

3.1. Задания для самостоятельной работы по каждой теме (разделу) учебно-тематического плана

Тема 1. Стресс как междисциплинарная проблема

Задание 1. Выписать из рекомендованных источников определения понятия «стресс», принадлежащие различным психологам. Сделать качественный анализ определений.

Задание 2. Самодиагностика с использованием методик «Определение нервно-психического напряжения». Методика «Шкала психологического стресса PSM-25».

Тема 2. Личность и стресс. Психологический стресс

Задание 1. Проведите опрос 5 руководителей и проанализируйте методы снятия нервного рабочего напряжения, которые наиболее часто ими используются.

Задание 2. Выделите адаптивные и неадаптивные методы снятия напряжения и стресса, используемые опрошенными руководителями.

Задание 3. Составьте примерную оздоровительную программу, учитывая профиль деятельности и особенности образа жизни руководителей

Задание 4. Проведите коуч-сессию с руководителями для обсуждения и уточнения содержания оздоровительной программы.

Тема 3. Стрессы в трудовой деятельности. Профессиональные стрессы

Задание 1. Составить глоссарий по тематике профессиональных стрессов.

Задание 2. Составление библиографии по данной теме с включением литературных источников.

Задание 3. Написание фрагмента тренинга по стресс-менеджменту при работе с различными группами (студенты, менеджеры различного уровня, специалисты помогающих профессий)

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

Задание 1. Составить компендиум по психодиагностическим методикам, направленным на изучение организационного стресса.

Задание 2. Батарейку выбранных методик использовать для диагностики уровня стресса в коммерческой и государственной организациях.

Задание 3. Письменно проанализировать полученные результаты и выявить различия между организационными стрессами в коммерческой и государственной организациях

Задание 4. На основании полученных результатов составить рекомендации по снижению уровня стресса

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

Задание 1. Знакомство с матрицей Эйзенхауэра. Заполнение данной матрицы на текущее полугодие.

Задание 2. Знакомство с понятием «воры времени». Анализ «воров времени» в собственной профессиональной деятельности. Разработка мероприятий по повышению эффективности тайм-менеджмента.

Задание 3. Знакомство с методом ведения дневника дисфункциональных мыслей /по Д.Бернсу/.

Задание 4. Диагностика уровня депрессии по шкале Тейлора.

Задание 5. Проверьте на соответствие, приведенные в таблице фамилии авторов и созданные ими модели выгорания:

Пинес и Аронсон	Четырехфакторная модель
Маслач, Джексон	Однофакторная модель
Лазарус, Фолкман, Эрдман	Двухфакторная модель
Дирендонк, Шауфели, Сиксма	Трехфакторная модель

Тема 6. Копинг-стратегии. Ресурсы преодоления стресса

Задание 1. Подберите музыкальные произведения, которые целесообразно использовать в тренинге по развитию навыков саморегуляции.

Задание 2. Напишите эссе на тему «Тайм-менеджмент руководителя».

Задание 3. Знакомство с методом ведения дневника дисфункциональных мыслей по Д.Бернсу.

Задание 4. Установите соответствие между различными анти-стрессовыми процедурами и методами нейтрализации стресса:

Классификация методов нейтрализации стресса	Анти-стрессовые процедуры
Физические методы	Фармакотерапия, алкоголь, фитотерапия, ароматерапия, витамины
Биохимические методы	Баня, закаливание, водные процедуры
Физиологические методы	Аутотренинг, медитация, визуализация, развитие навыков целеполагания, совершенствование поведенческих навыков

Задание 5. Составить индивидуальные формулы психологической самозащиты.

Тема 7. Методы психологической саморегуляции негативных стрессовых состояний

Задание 1. Составить индивидуальные формулы психологической самозащиты.

Задание 2. Составить формулы самовнушения для различных стрессовых ситуаций:

- для студентов, испытывающих волнение перед экзаменом;
- для менеджеров накануне ответственных переговоров;
- для людей, испытывающих хроническую бессонницу.

Задание 3. При АТ заучивание формул самовнушения должно проводиться в определенной последовательности. Приведите в соответствие представленные ниже стадии АТ и формулы самовнушения:

1-я стадия	Лоб приятно прохладен
2-я стадия	Солнечное сплетение излучает тепло
3-я стадия	Сердце бьется спокойно и ровно
4-я стадия	Моя правая рука теплая
5-я стадия	Моя правая рука тяжелая
6-я стадия	Дыхание спокойное, ровное

3.2. Критерии оценки результатов выполнения самостоятельной работы

Критериями оценки результатов самостоятельной работы студента является оценка сформированности компетенций.

Оценка самостоятельной работы осуществляется в соответствии с Разделом 4 об аттестации учебной работы студентов института.

Баллы БРС присваиваются следующим образом:

- 30 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы достойны отличной оценки;

- 25 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны хорошей оценки;

- 20 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны удовлетворительной оценки;

- 10 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в не полном объеме (не менее 75% заданий), все работы в среднем достойны оценки не ниже хорошей;

- 0 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны неудовлетворительной оценки.

РАЗДЕЛ 4. Фонд оценочных средств

4.1. Материалы, обеспечивающие методическое сопровождение оценки качества знаний по дисциплине на различных этапах ее освоения

К основным формам контроля, определяющим процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине «Стресс-менеджмент социальной деятельности» относится рубежный контроль - тест минимальной компетентности, промежуточная аттестация в форме зачета по дисциплине.

Критериями и показателями оценивания компетенций на различных этапах формирования компетенций являются:

- знание терминов, понятий, категорий, концепций и теорий по дисциплине;
- понимание связей между теорией и практикой;
- сформированность аналитических способностей в процессе изучения дисциплины;
- знание специальной литературы по дисциплине.

Шкала оценивания для зачета

Результаты успешной сдачи зачета аттестуются оценкой «зачтено», неудовлетворительные результаты оценкой «не зачтено».

«Зачтено» выставляется в случае, если студент продемонстрировал достаточный уровень владения понятийным аппаратом и знанием теории и закономерности учебной дисциплины, решения профессионально-ориентированных задач и междисциплинарных ситуаций.

«Не зачтено» выставляется в случае если студент не продемонстрировал необходимый минимум теоретических знаний и понятийного аппарата, умений решать практические задачи.

4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины

Тема (раздел) дисциплины (указывается номер темы, название)	Компетенции по дисциплине
Тема 1. Стресс как междисциплинарная проблема	ПК-1; ПК-3
Тема 2. Личность и стресс. Психологический стресс.	ПК-1; ПК-3
Тема 3. Стрессы в трудовой деятельности. Профессиональные стрессы	ПК-1; ПК-3
Тема 4. Организационный стресс. Основные направления стресс - менеджмента в организации. Стресс-менеджмент персонала	ПК-1; ПК-3
Тема 5. Стресс-синдромы. Синдром психического выгорания как следствие профессиональных стрессов и его симптомы. Профилактика выгорания	ПК-1; ПК-3
Тема 6. Копинг-стратегии. Ресурсы преодоления стресса	ПК-1; ПК-3
Тема 7. Методы психологической саморегуляции негативных стрессовых состояний	ПК-1; ПК-3

4.3. Описание форм аттестации текущего контроля успеваемости (рубежного контроля) и итогового контроля знаний по дисциплине (промежуточной аттестации по дисциплине)

Рубежный контроль (текущий контроль успеваемости) – задания или иные варианты контроля успеваемости студентов, проводимых преподавателем в процессе изучения дисциплины в форме проверочной (контрольной) работы или теста минимальной компетентности.

Должна быть представлена следующая информация – форма контроля, порядок проведения, критерии оценки, требования к успеваемости, примеры заданий.

Порядок проведения рубежного контроля регулируется Положением об аттестации учебной работы студентов института.

Промежуточная аттестация по дисциплине является итоговой проверкой знаний и компетенций, полученных студентом в ходе изучения дисциплины.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в виде зачета. Промежуточная аттестация проводится в соответствии с требованиями Положения об аттестации учебной работы студентов института.

В разделе должна быть представлена следующая информация – вид промежуточной аттестации по дисциплине и форма проведения аттестации.

Основными документом регламентирующими порядок организации и проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации студентов, обучающихся в

СПбГИПСР, являются: Устав СПбГИПСР, Положение об аттестации учебной работы студентов института.

Текущий контроль успеваемости проводится в середине семестра и может осуществляться в следующих формах: устного и письменного ответа; эссе; коллоквиума; контрольной работы; тестирования; круглого стола; дискуссии.

Конкретная форма проведения оценки уровня знаний студентов по данной дисциплине определяется преподавателем и доводится до сведения студентов на первом занятии по дисциплине.

Обязательным требованием для объективной оценки уровня знаний и участия студента в учебных мероприятиях, предусмотренных рабочей программой является посещаемость учебных занятий в объеме 75% от общего числа занятий.

Промежуточные и итоговые мероприятия по текущему контролю знаний (успеваемости) студентов проводятся в часы, отведенные для изучения дисциплины.

4.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины

Примерные вопросы к зачету:

1. Основные положения теории стресса Г.Селье.
2. Классификация видов стресса.
3. Организационные причины профессионального стресса.
4. Стрессы персонала, работающего в сфере «Человек-Человек».
5. Определение понятия «копинг». Концепция копинг-стратегий.
6. Виды копинг-стратегий преодоления стресса.
7. Первая помощь при остром стрессе.
8. Понятие о ресурсах личности. Классификация ресурсов.
9. Направления деятельности организаций, снижающие уровень стресса и выгорания.
10. Психологические и социальные факторы, способствующие развитию синдрома профессионального выгорания.
11. Антистрессовый образ жизни.
12. Личностные источники стресса.
13. Классификация методов саморегуляции.
14. История изучения профессионального стресса и выгорания.
15. Аутогенная тренировка как метод саморегуляции.
16. Дыхательные методы саморегуляции.

17. Медитация как метод саморегуляции.
18. Психологическое консультирование работников при стрессе.
19. Стил мышления и его влияние на здоровье человека.
20. Информационный стресс.

Пример типового задания в форме теста для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Тест 1. Выберите верный ответ.

Адапционная концепция стресса была впервые разработана:

- 1) Дж.Гринбергом
- 2) У.Кеннонм
- 3) Г.Селье
- 4) Н.Н.Мясищевым

Тест 2. Выберите верный ответ.

Согласно ресурсной концепции стрессоустойчивости социальная поддержка относится к

- 1) внешним ресурсам
- 2) поведенческим ресурсам
- 3) стилю жизни
- 4) материальным ресурсам

Пример типового практико-ориентированного задания

Типовое задание 1. Руководство небольшой торговой компании предложило вам провести тренинг по стресс-менеджменту с торговыми агентами, с чего вы начнете разработку программы данного тренинга: с опроса руководителей, с опроса персонала, с выявления профессионально-трудных ситуаций (ПТС) в работе персонала, диагностики персонала с использованием диагностических методик.

Обоснуйте выбор факторов, определяющих этапность построения программы тренинга.

Типовое задание 2. Опираясь на основные характеристики людей, принадлежащих к типу А, спрогнозируйте их поведение в стрессовых ситуациях на рабочем месте.

Какие рекомендации вы можете предложить работникам с чертами типа А. Обоснуйте свой выбор.

РАЗДЕЛ 5. Глоссарий

Адаптация – приспособление личности к измененным внешним условиям. Различают адаптацию физиологическую, социально-психологическую и профессиональную.

Биологическая обратная связь – изучение реакций индивида на различные стрессоры и его обучение управлению внутренними процессами.

Деперсонализация – компонент профессионального выгорания, проявляющийся в циничном отношении к субъектам делового взаимодействия: клиентам, пациентам, ученикам, коллегам, партнерам. В социальной сфере д. предполагает бесчувственное, негуманное отношение к клиентам, приходящим для лечения, консультации, получения образования и других социальных услуг.

Копинг – образ мышления и поведение, способствующие преодолению стресса. К. включает в себя когнитивные, эмоциональные, социально-психологические и поведенческие компоненты.

Медитация – техника, позволяющая изменить состояние сознания, замедлить мозговую деятельность путем концентрации внимания на каком-либо объекте или мысли, что вызывает расслабление организма.

Общий адаптационный синдром – реакция организма на стресс, которая, согласно теории Г.Селье, подразделяется на три фазы.

Прогрессивная релаксация – техника снижения нервно-мышечного напряжения, разработанная Э.Якобсоном. Данный вид релаксации начинается с мышц конечностей – рук и ног, постепенно продвигаясь к центру – голове и туловищу.

Психологическое консультирование – обсуждение с сотрудником какой-то, как правило, эмоционально значимой для него проблемы с целью ее устранения и улучшения психического здоровья.

Психология здоровья – междисциплинарная область знаний, в которой изучаются причины заболеваний, факторы, благоприятные для здоровья, условия развития индивидуальности на протяжении всего жизненного пути, а также разрабатываются методы сохранения и профилактики психического здоровья личности.

Резистентность – способность к сопротивлению и устойчивость к воздействию экстремальных условий или стресс-факторам окружающей среды.

Релаксация – состояние покоя, расслабленности, возникающее у субъекта вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий.

Ресурсы – возможности, средства, запасы, источники чего-либо.

Ресурсы личности – умения и навыки, знания и опыт, модели конструктивного поведения, актуализированные способности, дающие возможность человеку быть более адаптивным и

стрессоустойчивым, успешным и удовлетворенным качеством своей жизни.

Ролевая неопределенность – состояние, которое возникает у работника в ситуации, когда его роли определены неадекватно или просто неизвестны, что приводит к снижению уровня удовлетворенности трудом и чувства ответственности перед организацией.

Саморегуляция – произвольное и непроизвольное подчинение содержания психической деятельности и поведения целям и задачам; способность управлять своими эмоциями и поведением, особенно в эмоционально и когнитивно сложных ситуациях; умение управлять уровнем психологического стресса.

Синдром профессионального выгорания – совокупность стойких симптомов, проявляющихся в негативных эмоциональных переживаниях и установках относительно своей работы /профессии/и субъектов делового общения. Согласно модели Маслач и Джексон, выгорание представляет собой трехмерный конструкт, включающий в себя эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений.

Синдром психического выгорания – сложный феномен, включающий в себя совокупность негативных психологических переживаний и дезадаптивного поведения как следствие продолжительных и интенсивных стрессов общения. Выгорание возникает как ответная реакция на ситуации с эмоциональной напряженностью и когнитивной сложностью.

Синдром – совокупность стойких симптомов чего-либо, проявляющихся в определенных ситуациях или обстоятельствах.

Стресс – термин, используемый для обозначения обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия.

Стресс-менеджмент – раздел менеджмента, сфокусированного на теории и практике управления стрессами в организации; профилактике профессионального стресса и повышение стрессоустойчивости персонала.

Стрессовые (стрессогенные) ситуации – ситуации, характеризующиеся наличием сильных или многочисленных раздражителей, которые представляют угрозу потери здоровья, материальных или информационных ресурсов, социального статуса, уважения, контроля над ситуацией.

Стрессор – фактор, вызывающий состояние стресса

Стрессоустойчивость – способность противостоять стрессорному воздействию /ситуации/, активно преобразовывать стресс-ситуацию или приспосабливаясь к ней. Компоненты стрессоустойчивости: способность прогнозировать развитие жизненных ситуаций и таким образом избегать стресса; способность контролировать эмоции, развитые волевые качества личности, владение навыками саморегуляции; способность выдерживать эмоциональное, волевое и физическое напряжение и нагрузки; активность в преобразовании

стрессовой ситуации; опыт разрешения стрессовых ситуаций и владение эффективными способами их преодоления; удовлетворенность самореализацией.

Тренинг – по определению Н.Ю.Хрящевой и С.И.Макшанова, это многофункциональный метод преднамеренных изменений психологических феноменов человека, группы и организации с целью гармонизации профессионального и личностного бытия человека.

Фрустрация – результат блокирования мотивации, не позволяющей индивиду достичь желаемой цели.

Фрустрирующая ситуация – критическая жизненная ситуация, необходимым признаком которой является наличие сильной мотивированности: достичь цель, удовлетворить потребность и преодолеть преграды, препятствующие этому достижению

Приложение 1 к рабочей программе дисциплины

РАЗДЕЛ 6. Информационное обеспечение дисциплины**6.1. Перечень рекомендуемой литературы, необходимой для освоения дисциплины**

№	Наименование издания	Тема 1	Тема 2	Тема 3	Тема 4	Тема 5	Тема 6	Тема 7
Основная литература								
1	Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для бакалавриата и магистратуры / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 283 с. — (Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: http://biblio-online.ru/bcode/438202	+	+	+			+	+
2	Нестерова О.В. Управление стрессами [Электронный ресурс]: учебное пособие / О.В. Нестерова. - М.: Синергия, 2012. – 320 с. – Режим доступа: https://ibooks.ru/reading.php?productid=334921	+	+	+	+	+		
3	Сапольски Р. Психология стресса [Электронный ресурс]: учебное пособие / Р. Сапольски. - СПб: Питер, 2015. – 480 с. – Режим доступа: https://ibooks.ru/reading.php?productid=344102	+		+	+	+	+	
Дополнительная литература								
1	Александров, А.А. Ауготренинг [Электронный ресурс] / А.А. Александров. – СПб.: Питер, 2011. – 240 с. – Режим доступа: https://ibooks.ru/reading.php?productid=22409	+	+	+	+	-	-	+
2	Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика [Электронный ресурс]: практ. пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – М.: Юрайт, 2018. – 299 с. – Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/2A554D1F-D5D0-4DE3-B3DE-C45B9A4F87AF .	+	+	-	+	-	+	-
3	Каменюкин А.Г. Стресс-менеджмент [Электронный ресурс] / А.Г. Каменюкин, Д.В. Ковпак. - СПб.: Питер, 2012. – 208 с. – Режим доступа: https://ibooks.ru/reading.php?productid=28361	+	-	+	+	+	-	-

6.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», используемых при освоении дисциплины

1. Сайт профессора психологии Воронежского филиала Московского гуманитарно-экономического института Ю.В.Щербатых- Режим доступа www.no-stress.ru

2. Электронная библиотека фонда развития психической культуры - Режим доступа <http://psylib.org.ua/books/beloo01/txt02.htm>

6.3. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для изучения дисциплины

В рамках дисциплины используется следующее лицензионное программное обеспечение: MS OFFICE – Word, Excel, PowerPoint.

В учебном процессе используются следующие информационные базы данных и справочные системы:

East View [Электронный ресурс]: information services. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>. – Загл. с экрана.

Ibooks.ru [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: <https://ibooks.ru> – Загл. с экрана.

Гарант [Электронный ресурс]: информационно-правовое обеспечение. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: <http://cloud.garant.ru/#/startpage:0>. – Загл. с экрана.

Отечественный журнал социальной работы [Электронный ресурс]: научно-теоретический и научно-методический журнал. – Электрон. текстовые дан. – (Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU). – Режим доступа: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=27671>. – Загл. с экрана.

Электронная библиотека СПбГИПСР [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=456 – Загл. с экрана.

Электронный каталог библиотеки СПбГИПСР [Электронный ресурс]. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=435. – Загл. с экрана.

ЮРАЙТ [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/> – Загл. с экрана.

Заведующая библиотекой

_____ Г.Л. Горохова

(подпись, расшифровка)