

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa55b71559f669e3

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)

Факультет психологии
Кафедра психологии труда и организационной психологии

Согласовано управлением организации и
контроля качества образовательной
деятельности

« 24 » марта 2022 г.
Начальник управления _____
/Р.В. Самолетов/

Одобрено учебно-методическим советом

Протокол «24» марта 2022 г. № 03
Председатель _____
/М.А. Мищенко/



Рабочая программа дисциплины

Стресс-менеджмент в профессиональной деятельности

Направление подготовки

37.04.01 Психология

Программа подготовки:

Психология управления персоналом (HR)

Квалификация

Магистр

Форма обучения

Очно-заочная

Согласовано учебно-методической комиссией
факультета психологии

Протокол «21» февраля 2022 г. №7
Председатель УМКом _____
/Т.Н. Мельников/

Рекомендовано кафедрой психологии
труда и организационной психологии

Протокол от «27» января 2022 г. № 9
Зав. кафедрой _____
/Е.М. Климова/

Мытищи
2022

Автор-составитель:
Поляков А.С. кандидат психологических наук, доцент

Рабочая программа дисциплины «Стресс-менеджмент в профессиональной деятельности» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.04.01 Психология, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ России от 29.07.20 г. №841.

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

Реализуется в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Объем и содержание дисциплины.....	4
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	5
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	6
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	12
7. Методические указания по освоению дисциплины.....	13
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса дисциплине.....	13
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	13

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины: формирование системных представлений о профессиональном стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях; формирование умений проводить научно обоснованную диагностику стресса и состояний сниженной работоспособности.

Задачи:

- формирование представлений о специфике и содержании, формах стресс-менеджмента;
- развитие навыков, необходимых в сфере менеджмента.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

Успешное овладение учебным материалом курса основывается на знаниях, приобретенных по дисциплинам «Методологические основы психологии», «Организация профессиональной деятельности психолога», «Методологические и методические проблемы кадрового менеджмента» и др. Дисциплина изучается, в сочетании с такими дисциплинами как «Экономика управления персоналом», «Кадровое делопроизводство».

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очно-заочная
Объем дисциплины в зачетных единицах	2
Объем дисциплины в часах	72 (72) ¹
Контактная работа:	24.2
Лекции	8
Практические занятия	16
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	0.2
Зачет	0.2
Самостоятельная работа	40

¹ Реализуются в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий

Контроль	7.8
----------	-----

Форма промежуточной аттестации: зачет в 3 семестре на 2 курсе.

3.2. Содержание дисциплины По очно-заочной форме обучения

Наименование разделов (тем) дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов	
	Лекции	Практические занятия
Тема 1. Стресс и проблема адаптации	2	2
Тема 2. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа в профессиональной деятельности		2
Тема 3. Комплексная методология оценки и коррекции психологического стресса в профессиональной деятельности	2	4
Тема 4. Методы профилактики и коррекции стресса	2	4
Тема 5. Методы повышения стрессоустойчивости у сотрудников	2	4
ИТОГО:	8²	16³

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ Очно-заочная форма обучения

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов	Формы самостоятельной работы	Методические обеспечения	Формы отчетности
Тема 1. Стресс и проблема адаптации	Стресс и проблема адаптации	8	Анализ литературы, подготовка конспекта, подготовка аннотации текста, подготовка доклада, презентации	Учебно-методическое обеспечение, интернет-источники	Конспект, аннотация текста, доклад, презентация
Тема 2. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа в профессиональной деятельности	Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа в профессиональной деятельности	8	Анализ литературы, подготовка конспекта, подготовка аннотации текста, подготовка доклада,	Учебно-методическое обеспечение, интернет-источники	Конспект, аннотация текста, доклад, презентация

² Реализуются в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий

³ Реализуются в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий

				презентации		
Тема 3. Комплексная методология оценки и коррекции психологического стресса в профессиональной деятельности	Комплексная методология оценки и коррекции психологического стресса в профессиональной деятельности	8	Анализ литературы, подготовка конспекта, подготовка аннотации текста, подготовка доклада, презентации	Учебно-методическое обеспечение, интернет-источники	Конспект, аннотация текста, доклад, презентация	
Тема 4. Методы профилактики и коррекции стресса	Методы профилактики и коррекции стресса	8	Анализ литературы, подготовка конспекта, подготовка аннотации текста, подготовка доклада, презентации	Учебно-методическое обеспечение, интернет-источники	Конспект, аннотация текста, доклад, презентация	
Тема 5. Методы повышения стрессоустойчивости у сотрудников	Методы повышения стрессоустойчивости у сотрудников	8	Анализ литературы, подготовка конспекта, подготовка аннотации текста, подготовка доклада, презентации	Учебно-методическое обеспечение, интернет-источники	Конспект, аннотация текста, доклад, презентация	
Итого		40 ⁴				

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

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

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
УК-6	Пороговый	1. Работа на учебных	знать:	Устный	Шкала

⁴ Реализуются в формате электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий

	занятиях 2. Самостоятельная работа	<ul style="list-style-type: none"> - основы психологии личности, ее развития и саморазвития; - факторы саморазвития личности; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать, обобщать, делать выводы об эффективности психолого-педагогического сопровождения саморазвития личности; - определять условия, стимулирующие саморазвитие личности 	опрос, конспект, аннотация текста, доклад, презентация	оценивания устного опроса, шкала оценивания конспекта, шкала оценивания аннотации текста, шкала оценивания доклада, шкала оценивания презентации
Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы психологии личности, ее развития и саморазвития; - факторы саморазвития личности; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать, обобщать, делать выводы об эффективности психолого-педагогического сопровождения саморазвития личности; - определять условия, стимулирующие саморазвитие личности; <p>владеть:</p> <p>технологиями саморазвития личности.</p>	Устный опрос, конспект, аннотация текста, доклад, презентация	Шкала оценивания устного опроса, шкала оценивания конспекта, шкала оценивания аннотации текста, шкала оценивания доклада, шкала оценивания презентации

Шкала оценивания устного опроса

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
Устный опрос	Свободное владение материалом	5
	Достаточное усвоение материала	4

	Поверхностное усвоение материала	3
	Неудовлетворительное усвоение материала	2

Шкала оценивания конспекта

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
Конспект	конспект подготовлен по теме изучения	1
	конспект отсутствует	0

Шкала оценивания аннотации текста

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
Аннотация текста	Точность в выявлении основных идей автора; показана значимость реализации данной идеи, подхода; художественная выразительность изложения; логичность изложения; аннотация сдана в срок	10
	Точность в выявлении основных идей автора; показана значимость реализации данной идеи, подхода; отсутствуют логичность и художественная выразительность изложения; аннотация сдана в срок	7
	Точность в выявлении основных идей автора; не показана значимость реализации данной идеи, подхода; отсутствуют логичность и художественная выразительность изложения; аннотация сдана в срок	4
	Неточность в выявлении основных идей автора; не показана значимость реализации данной идеи, подхода; отсутствуют логичность и художественная выразительность изложения; аннотация не сдана в срок	0

Шкала оценивания доклада

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
Доклад	Соответствие содержания теме доклада; глубина проработки материала; грамотность и полнота использования источников; грамотность речи и владение текстом доклада	10
	Соответствие содержания теме доклада; глубина проработки материала; использовано недостаточное количество источников; грамотность речи и владение текстом доклада	7
	Соответствие содержания теме доклада; не достаточная глубина проработки материала; использовано недостаточное количество источников; грамотность речи и владение текстом доклада	4

	Несоответствие содержания теме доклада; не достаточная глубина проработки материала; использовано недостаточное количество источников; недостаточное владение текстом доклада	0
--	---	---

Шкала оценивания презентации

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
Презентация	Соответствие содержания теме; правильная структурированность информации; эстетичность оформления	10
	Соответствие содержания теме; правильная структурированность информации; недостаточная эстетичность в оформлении	7
	Соответствие содержания теме; отсутствует структурированность информации; недостаточная эстетичность в оформлении	4
	Несоответствие содержания теме; отсутствует структурированность информации; недостаточная эстетичность в оформлении	0

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

Примерные задания для устных опросов

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.

Примерная тематика докладов

1. Факторы рабочей среды, влияющие на травматизм, несчастные случаи и развитие профессиональных заболеваний.
2. Классификация профессиональных заболеваний.
3. Меры профилактики профессиональных заболеваний, травматизма и несчастных случаев на производстве.

4. Психологическая защита как регулятор здорового поведения.
5. Понятие стресса и особенности психологического стрессора.
6. Копинг-поведение как активный механизм сохранения профессионального здоровья.
7. Работа как источник стресса.
8. Реакция на стресс: индивидуальные различия.
9. Формы проявления производственных стрессов.
10. Трудоголизм.

Примерная тематика презентаций

1. Профилактика стрессов и способы борьбы с их последствиями: организационные меры, индивидуальные подходы.
2. Цели психологической профилактики как системы мероприятий сохранения и повышения уровня здоровья.
3. Специфическая и неспецифическая психопрофилактика.
4. Методы психологического вмешательства с профилактическими целями
5. Специфические профилактические программы.
6. Психологическая характеристика различных видов реабилитации.
7. Роль саморегуляции и адекватного принятия решений в здоровом поведении.
8. Локус контроля и волевые качества личности.
9. Проявление воли в условиях риска.
10. Компоненты саморегуляции личности. Связь саморегуляции с потребностями.

Примерные вопросы к зачету

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

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

Основными формами текущего контроля являются оценка составление конспектов, устные опросы, аннотирование текстов, подготовка докладов и презентаций.

Доклад – публичное сообщение на определенную тему, в процессе подготовки которого студент использует те или иные навыки исследовательской работы.

Написание конспекта (статьи, монографии, учебника, книги и пр.) представляет собой деятельность магистранта по созданию обзора информации, содержащейся в объекте конспектирования, в более краткой форме. В конспекте должны быть отражены основные принципиальные положения источника, то новое, что внес его автор, основные методологические положения работы, аргументы, этапы доказательства и выводы.

Аннотирование текста (аннотация – краткая характеристика текста, книги, статьи, раскрывающая содержание). Фиксируются основные проблемы, затронутые в тексте, мнения, оценки, выводы автора.

Презентация – форма текущего контроля, где, кроме умения работать с информацией, используются практические навыки по наглядному пространственному ее отображению.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Зачет проводится устно по вопросам.

Шкала оценивания зачета

Баллы	Критерии оценивания
20-17	Магистрант прочно усвоил предусмотренный программный материал; правильно и аргументировано ответил на все вопросы с приведением примеров; показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников; теорию связывает с практикой, другими темами данного курса.
16-13	Магистрант прочно усвоил предусмотренный программный материал; но не всегда аргументировано отвечал на вопросы с приведением примеров; показал систематизированные знания, не всегда владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников; теорию связывает с практикой, другими темами данного курса.
12-8	Магистрант не достаточно прочно усвоил предусмотренный программный

	материал; но не всегда аргументировано отвечал на вопросы с приведением примеров; показал недостаточно систематизированные знания, не всегда владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников; не связывает теорию с практикой.
7-0	Магистрант не усвоил предусмотренный программный материал; не ответил на большинство вопросов преподавателя, не связывает теорию с практикой.

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине выставляется по приведенной ниже шкале. При выставлении итоговой оценки преподавателем учитывается работа обучающегося в течение освоения дисциплины, а также оценка по промежуточной аттестации.

Количество баллов	Оценка по традиционной шкале
81-100	Зачтено
61-80	Зачтено
41-60	Зачтено
0-40	Не зачтено

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Основная литература

1. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов . — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2021. — 283 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/472257>
2. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Юрайт, 2021. — 299 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/469940>
3. Стресс-менеджмент в кадровой службе : учеб. пособие (практикум) / сост. И. В. Белашева, А. Д. Ложечкина. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2019. — 127 с. — Текст: электронный. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/92756.html>

6.2. Дополнительная литература:

1. Бояцис, Р. На одной волне: как управлять эмоциональным климатом в коллективе. - Москва : Альпина Паблишер, 2016. - 302 с. - Текст : электронный. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785961452488.html>
2. Васильева, И. В. Психодиагностика персонала : учебное пособие для вузов . — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2020. — 122 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/456898>
3. Васильева, И. В. Психотехники и психодиагностика в управлении персоналом : практическое пособие. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2020. — 122 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/456922>

4. Гафиатулина, Н.Х. Социальная коммуникация в профилактике конфликтов: учеб.-метод. пособие для вузов /Н.Х. Гафиатулина, С. И. Самыгин. - М. : РУСАЙНС, 2016. - 164с. – Текст: непосредственный.
5. Зинченко, Е. В. Психологические аспекты стресса : учебное пособие. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2017. – 91 с. – Текст: электронный. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493335>
6. Шарапов, А.О. Кризисная психология : учеб. пособие для вузов / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. И. Шех. - 2-е изд. - М. : Юрайт, 2020. - 538с. – Текст: непосредственный.

6.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Википедия — свободная энциклопедия. — URL: <http://ru.wikipedia.org>.
2. Поисковые системы. URL: <http://www.google.ru/>, <http://www.yandex.ru/> и др.
3. Электронная гуманитарная библиотека. — URL: <http://www.gumfak.ru>.
4. Портал психологических изданий Psyjournals — URL: <http://psyjournals.ru>.
5. Российская психология: информационно-аналитический портал — URL: <http://rospsy.ru>.
6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU — URL: <http://elibrary.ru>.
7. Материалы по психологии – <http://psychology-online.net>
8. Электронная библиотека — URL: <http://www.twirpx.com/files/>

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Методические рекомендации к практическим и лабораторным занятиям;
2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы.

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows
Microsoft Office
Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ
Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования
pravo.gov.ru - Официальный интернет-портал правовой информации
www.edu.ru – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)
7-zip

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием;

- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ;

- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями.