

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Владимир Александрович Шагазов
Должность: директор
Дата подписания: 19.01.2022 11:15:08
Уникальный программный ключ:
2ca9543fd4843214a9c911304a24cc3a6f9d0cd9

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ – ФИЛИАЛ РАНХиГС

Кафедра социальных технологий

УТВЕРЖДЕНА
решением методической комиссии
по направлению подготовки
37.06.01 Психологические науки
Протокол от 28.04.2020 г. № 2

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.В.ДВ.02.02 СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ
И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ГОССЛУЖАЩЕГО**

(индекс, наименование дисциплины (модуля), в соответствии с учебным планом)

не используется

краткое наименование дисциплины (модуля) (при наличии)

37.06.01 Психологические науки

(код, наименование направления подготовки (специальности))

Психология развития, акмеология

(направленность(и) (профиль (и)/специализация(и))

Исследователь. Преподаватель-исследователь

(квалификация)

Очная, заочная

(форма(ы) обучения)

Год набора – 2021

Санкт-Петербург, 2020

Автор-составитель: доктор медицинских наук профессор, профессор социальных технологий С.И. Лустин

Заведующая кафедрой социальных технологий: доктор политических наук, профессор, профессор кафедры социальных технологий И.А. Ветренко.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы
3. Содержание и структура дисциплины
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине
 - 6.1. Основная литература
 - 6.2. Дополнительная литература
 - 6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
 - 6.4. Нормативно-правовые документы
 - 6.5. Интернет-ресурсы
 - 6.6. Иные источники
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

1.1. Дисциплина Б1.В.ДВ.02.02 «Стресс-менеджмент и профессиональное здоровье госслужащего» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование компетенции
ПК-1	Способность к проведению теоретических и экспериментальных исследований, ориентированных на оптимизацию психического развития человека на разных стадиях этого процесса	ПК-1.2	Способность владения методологией экспериментальных исследований в области психологии
ПК-2	Способность использовать методы психологического сопровождения развития личности	ПК-2.2	Способность использовать методы психологического сопровождения развития личности с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
ПК-1.2	<p><u>на уровне знаний:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность профессионального подхода при реализации теоретических и экспериментальных исследований в области психологии; - готовность и способность к самостоятельной научно-исследовательской деятельности, владение навыками получения необходимой научной информации. <p><u>на уровне умений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение использовать знания в области психологии для решения задач в области научной деятельности; <p><u>на уровне навыков:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - владение навыками экспериментальных исследований для решения познавательных научных задач.
ПК-2.2	<p><u>на уровне знаний:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - новейшие отечественные и зарубежные теории в области психологии и теоретико-методологические основы осуществления научно-исследовательской деятельности. <p><u>на уровне умений:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - работать с теоретическим содержанием обозначенной проблемы; - владеть технологиями исследовательской деятельности; - анализировать, обобщать, делать выводы в рамках теоретических положений психолого-педагогической науки. <p><u>на уровне навыков:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками планирования и организации научных исследований; - использования новейших информационно-коммуникационных технологий при проведении психологических исследований.

2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.В.ДВ.02.02 «Стресс-менеджмент и профессиональное здоровье госслужащего» входит в блок дисциплин по выбору программу подготовки аспирантов.

В соответствии с учебным планом аспирантской программы «Психология развития, акмеология», дисциплина изучается аспирантами очной и заочной формы обучения на 2

курсе.

Знания, умения, навыки, полученные в процессе изучения дисциплины, используются при написании диссертации, в научно-исследовательской работе и при изучении последующих дисциплин учебного плана.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы (72 ак.часов), из них на контактную работу с преподавателем 24 часа (для заочной формы 18 ч.).

Вид работы	Трудоемкость (очн/ заочн в академ. часах)
Общая трудоемкость	72 /72
Контактная работа с преподавателем	24 / 18
Лекции	16 /14
Практические занятия	8 / 4
Лабораторные занятия	
Самостоятельная работа	48 / 54
Контроль	
Формы текущего контроля	Устный опрос
Форма промежуточной аттестации	Зачет, 2 курс

3. Содержание и структура дисциплины

3.1 Учебно-тематический план

Наименование темы	Всего часов	Объем дисциплины, час				Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Аудиторная работа			СР	
		Л	ПЗ	КСР		
Очная форма обучения						
Тема 1. Концепция профессионального стресса: определение, факторы возникновения, подходы к изучению.	20	4	2		14	УО*
Тема 2. Влияние стресса на профессиональное здоровье госслужащего.	16	4	2		10	УО*
Тема 3. Защитно-совладающее поведение, как основа преодоления стресса.	16	4	2		10	УО*
Тема 4. Управление стрессами: методы диагностики, профилактики и коррекции стрессовых состояний.	20	4	2		14	УО*
Промежуточный контроль		Зачет, 2 курс				
Всего (ак. ч. / астр. ч.)	72/54	16/12	8/6		48/36	
Заочная форма обучения						
Тема 1. Концепция профессионального стресса: определение, факторы возникновения, подходы к изучению.	18	4			14	УО*

Тема 2. Влияние стресса на профессиональное здоровье госслужащего.	18	4			14	УО*
Тема 3. Защитно-совладающее поведение, как основа преодоления стресса.	14	2			12	УО*
Тема 4. Управление стрессами: методы диагностики, профилактики и коррекции стрессовых состояний.	22	4	4		14	УО*
Промежуточный контроль				Зачет, 2 курс		
Всего (ак. ч. / астр. ч.)	72/54	14/10,5	4/3		54/40,5	

УО* – устный опрос

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1. Концепция профессионального стресса: определение, факторы возникновения, подходы к изучению.

Понятие стресса. Психологический и физиологический подходы к изучению стресса. Классическая концепция стресса Г.Селье. Стадии развития стрессовых реакций. Острые реакции на стресс и хронический стресс. Эустресс и дистресс. Профессиональный стресс. Факторы профессиональной деятельности, провоцирующие развитие стресса, в системе государственной службы.

Тема 2. Влияние стресса на профессиональное здоровье.

Понятие профессионального здоровья. Профессиональный стресс и болезни. Стресс и психосоматические расстройства. Профессиональные деформации и деструкции, как следствие стрессовых состояний. Синдром эмоционального выгорания. Поведение типа «А» и трудоголизм, как факторы, способствующие развитию профессионального стресса. Профессионально важные качества личности, препятствующие развитию стресса.

Тема 3. Защитно-совладающее поведение, как основа преодоления стресса.

Концепция защитно-совладающего поведения. Копинг стратегии и механизмы психологической защиты. Понятие стрессоустойчивости. Профессиональная адаптация и дезадаптация.

Тема 4. Управление стрессами: методы диагностики, профилактики и коррекции стрессовых состояний.

Современные подходы к пониманию и осуществлению стресс-менеджмента. Психодиагностические методики для диагностики наличия стрессовых расстройств, определения уровня стрессоустойчивости. Методы профилактики стресса в рабочем коллективе. Групповые и индивидуальные формы коррекции стрессовых расстройств. Стресс-менеджмент в профессиональной деятельности руководителя.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации

4.1.1. Формы текущего контроля успеваемости обучающихся

В ходе реализации дисциплины Б1.В.ВД.02.02 «Стресс-менеджмент и профессиональное здоровье госслужащего» преподавателем используются следующие интерактивные формы: ситуационный анализ, презентации с использованием различных вспомогательных средств с обсуждением, обратная связь. В формах текущего контроля для очной и заочной форм обучения при проведении занятий семинарского типа используется устный опрос;

При контроле результатов самостоятельной работы студентов используется устный опрос.

4.1.2. Методы проведения зачета

Зачет проводится в форме собеседования по вопросам.

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости

План семинарских занятий

Соберите информацию по предложенной теме, систематизируйте ее, сделайте выводы и предложите использование

Семинар № 1. Защитно-совладающее поведение, как основа преодоления стресса.

1. Понятие «копинга» в транзактной модели стресса Р. Лазаруса и С. Фолкман.
2. Диспозиционные и ситуационные теории копинг-поведения.
3. Понятие копинг-ресурсов личности.
4. Сеть социальной поддержки и ее вклад в формирование совладающего поведения.
5. Теория механизмов психологической защиты личности З. Фрейда.
6. Современные представления о защитных механизмах психики.
7. Методы психодиагностики защитно-совладающего поведения (ИЖС, SACS, ШПАД, ОПРВ и др.).

Основная литература

1. Каменюкин, Андрей Геннадьевич. Стресс-менеджмент / А. Г. Каменюкин, Д. В. Ковпак. - СПб. : Питер, 2014. - 208 с.
2. Мандель, Борис Рувимович. Психология стресса / Б. Р. Мандель. – М.: Флинта, 2014. – 208 с.

Дополнительная литература

1. Водопьянова, Наталия Евгеньевна. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. - 3-е изд., испр. и доп. - М.: Юрайт, 2017. – 343 с.
2. Смирнова, Наталья Николаевна. Профессиональный стресс и стрессоустойчивость специалистов экстремального профиля деятельности / Н.Н. Смирнова, А.Г. Соловьев, М.В. Корехова, И.А. Новикова. – Архангельск: Изд-во СГМУ, 2017. – 161 с.
3. Лустин, Сергей Иванович. Стресс и стрессоустойчивость в профессиональной деятельности работников образования / С.И. Лустин, В.Ю. Чепрасов. – 17 Царскосельские чтения: материалы международной научной конференции. – СПб.: ЛГУ им. А.С. Пушкина, 2013. – С. 303-307.

Семинар № 2. Управление стрессами: методы диагностики, профилактики и коррекции стрессовых состояний.

1. Влияние психологической совместимости членов коллектива на их профессиональное здоровье.
2. Роль корпоративной культуры и этики в эффективном управлении профессиональными стрессами.
3. Способность к целеполаганию и стрессоустойчивость.
4. Бихевиоральная психотерапия: изменение поведения как основа формирования адекватных стратегий борьбы со стрессом.
5. Когнитивные методы психокоррекции стрессовых расстройств – изменение когнитивных установок как основа успешного совладания со стрессом.
6. Методы эмоциональной саморегуляции.
7. Тренинги стрессоустойчивости.

Основная литература

1. Каменюкин, Андрей Геннадьевич. Стресс-менеджмент / А. Г. Каменюкин, Д. В. Ковпак. - СПб. : Питер, 2014. - 208 с.

2. Мандель, Борис Рувимович. Психология стресса / Б. Р. Мандель. – М.: Флинта, 2014. – 208 с.

Дополнительная литература

1. Водопьянова, Наталия Евгеньевна. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. - 3-е изд., испр. и доп. - М.: Юрайт, 2017. – 343 с.

2. Смирнова, Наталья Николаевна. Профессиональный стресс и стрессоустойчивость специалистов экстремального профиля деятельности / Н.Н. Смирнова, А.Г. Соловьев, М.В. Корехова, И.А. Новикова. – Архангельск: Изд-во СГМУ, 2017. – 161 с.

3. Лустин, Сергей Иванович. Стресс и стрессоустойчивость в профессиональной деятельности работников образования / С.И. Лустин, В.Ю. Чепрасов. – 17 Царскосельские чтения: материалы международной научной конференции. – СПб.: ЛГУ им. А.С. Пушкина, 2013. – С. 303-307.

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

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

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование компетенции
ПК-1	способность к проведению теоретических и экспериментальных исследований, ориентированных на оптимизацию психического развития человека на разных стадиях этого процесса	ПК-1.2	Способность владения методологией экспериментальных исследований в области психологии
ПК-2	способность использовать методы психологического сопровождения развития личности	ПК-2.2	Способность использовать методы психологического сопровождения развития личности с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей

Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
ПК-1.2 Способность владения методологией экспериментальных исследований в области психологии.	Применяет основные научные подходы при обосновании полученной оценки и результатов анализа исследования	Установлены все зависимости. Аргументация опирается на достоверную информацию и системность.
ПК-2.2. Способность использовать методы психологического сопровождения развития личности с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей	Аспирантом демонстрируется умение использовать методы психологического развития личности с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей	Умение использовать методы психологического сопровождения развития личности с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
зических и индивидуальных особенностей.	альных особенностей во время проведения практических занятий, в ходе педагогической и научно-исследовательской практики.	дуальных особенностей.

4.3.2 Типовые оценочные средства

Перечень вопросов для подготовки к зачету

Изложите теоретические основы по данной теме (дайте определения, перечислите и назовите) и обоснуйте (аргументируйте и продемонстрируйте) свое отношение к данной теме (на конкретном примере):

1. Физиологический и психологический подходы к изучению стресса.
2. Теория стресса Г. Селье.
3. Острые стрессовые реакции и хронический стресс.
4. Понятие профессионального стресса.
5. Концепция профессионального здоровья.
6. Стресс-факторы порофессиональной деятельности госслужащего.
7. Методы саморегуляции психоэмоционального состояния.
8. Методы диагностики стрессоустойчивости.
9. Копинг: определение, виды.
10. Копинг-стратегии и копинг-ресурсы.
11. Механизмы психологических защит.
12. Методы диагностики защитно-совладающего повеления.
13. Стрессоустойчивость.
14. Стресс и профессиональная адаптация. Дезадаптация.
15. Профессиональные деформации и деструкции, как следствие стрессовых состояний.
16. Стресс-менеджмент в профессиональной деятельности руководителя.
17. Влияние стресса на соматическое здоровье человека.
18. Здоровый образ жизни как профилактика стресса.

Шкала оценивания

При оценивании применяется балльно-рейтинговая система. Баллы выставляются за посещение аудиторных занятий (максимум 12 баллов), выступления с докладами на практических занятиях (максимум 18 баллов), выступления «с места» с дополнениями и вопросами, а также ответы на вопросы преподавателя, (максимум 10 баллов), решение заданий практикумов в течение семестра (максимум 18 баллов, подготовка презентаций по темам практикумов (максимум 12 баллов). Дисциплина считается освоенной, если обучающийся набрал не менее 51 балла в результате выполнения всех типов заданий, включая ответ на зачет.

Минимальное количество баллов для допуска к зачету – 40 баллов
Для заочной формы обучения БРС не применяется.

Расчет итоговой рейтинговой оценки:

от 51 до 100 баллов	«зачтено»
от 0 до 50 баллов	«не зачтено»

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Предполагается, что аспирант должен уже владеть навыками самообразования, самовоспитания, самосовершенствования. Это определяет важность активизации его само-

стоятельной работы. С целью организации данного вида учебных занятий необходимо в первую очередь использовать материал лекций и семинаров. Лекционный материал создает проблемный фон с обозначением ориентиров, наполнение которых содержанием производится студентами на занятиях после работы с учебными пособиями, монографиями и периодическими изданиями. Самостоятельная работа формирует творческую активность аспирантов, представление о своих научных и социальных возможностях, способность вычленять главное, совершенствует приемы обобщенного мышления.

Важной частью самостоятельной работы является чтение учебной литературы. Основная функция учебников - ориентировать аспиранта в системе тех знаний, умений и навыков, которые должны быть усвоены по данной дисциплине будущими специалистами. Учебник также служит путеводителем по многочисленным произведениям, ориентируя в именах авторов, специализирующихся на определенных научных направлениях, в названиях их основных трудов. Вторая функция учебника в том, что он очерчивает некий круг обязательных знаний по предмету, не претендуя на глубокое их раскрытие.

В процессе овладения учебным материалом необходимо соблюдать такие важнейшие принципы, как: взаимосвязь общего, особенного и единичного; теории и практики; скоординированность с другими общепрофессиональными курсами; дифференциация и индивидуализация подготовки.

В процессе прохождения учебного процесса учитывается посещаемость лекций, оценивается активность аспирантов на семинарских занятиях, а также качество и своевременность подготовки теоретических материалов, практических заданий и презентаций рефератов. По окончании изучения дисциплины проводится индивидуальный зачет по предложенным вопросам.

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1. Основная литература

1. Каменюкин, Андрей Геннадьевич. Стресс-менеджмент / А. Г. Каменюкин, Д. В. Ковпак. - СПб. : Питер, 2014. - 208 с.
2. Мандель, Борис Рувимович. Психология стресса / Б. Р. Мандель. – М.: Флинта, 2014. – 208 с.

6.2. Дополнительная литература

1. Водопьянова, Наталия Евгеньевна. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. - 3-е изд., испр. и доп. - М.: Юрайт, 2017. – 343 с.
2. Смирнова, Наталья Николаевна. Профессиональный стресс и стрессоустойчивость специалистов экстремального профиля деятельности / Н.Н. Смирнова, А.Г. Соловьев, М.В. Корехова, И.А. Новикова. – Архангельск: Изд-во СГМУ, 2017. – 161 с.
3. Лустин, Сергей Иванович. Стресс и стрессоустойчивость в профессиональной деятельности работников образования / С.И. Лустин, В.Ю. Чепрасов. – 17 Царскосельские чтения: материалы международной научной конференции. – СПб.: ЛГУ им. А.С. Пушкина, 2013. – С. 303-307.

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

СЗИУ располагает доступом через сайт научной библиотеки <http://nwara.spb.ru/> к следующим подписным электронным ресурсам:

Русскоязычные ресурсы

- Электронные учебники электронно-библиотечной системы (ЭБС) «Айбукс»;
- Электронные учебники электронно-библиотечной системы (ЭБС) «Юрайт»;
- Электронные учебники электронно-библиотечной системы (ЭБС) «Лань»;

- Статьи из периодических изданий по общественным и гуманитарным наукам «Ист-Вью»;
- Энциклопедии, словари, справочники «Рубрикон»;
- Полные тексты диссертаций и авторефератов *Электронная Библиотека Диссертаций* РГБ;
- Информационно-правовые базы *Консультант плюс, Гарант. Англоязычные ресурсы*
- *EBSCO Publishing* – доступ к мультидисциплинарным полнотекстовым базам данных различных мировых издательств по бизнесу, экономике, финансам, бухгалтерскому учету, гуманитарным и естественным областям знаний, рефератам и полным текстам публикаций из научных и научно-популярных журналов;
- *Emerald* – крупнейшее мировое издательство, специализирующееся на электронных журналах и базах данных по экономике и менеджменту. Имеет статус основного источника профессиональной информации для преподавателей, исследователей и специалистов в области менеджмента.

6.4. Нормативно-правовые акты

Не используются

6.5. Интернет-ресурсы

1. Oxford Journals Archive - архив политематических научных журналов издательства Oxford University Press.
2. The American Association for the Advancement of Science (AAAS) - цифровой архив статей журнала Science.

6.6. Иные источники

При подготовке выступлений на семинарских (практических) занятиях рекомендуется пользоваться Электронным каталогом СЗИ РАНХиГС:

http://www.nwapa.spb.ru/cat/avesta_elcat.php

и электронным каталогом РАНХиГС:

<http://lib.ranepa.ru/base/>

Также можно использовать следующие сайты:

<http://www.artmanage.ru/articles/stress-management2.html>

<http://www.cultmanager.ru/magazine/archive/89/2154/>

<http://strana-sovetov.com/career/3977-stress-management.html>

<http://www.no-stress.ru/articles/stress-managment.html>

<http://stress.depressii.net>

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Реализация данной учебной дисциплины осуществляется с использованием материально-технической базы, обеспечивающей проведение всех видов

учебных занятий и научно-исследовательской работы обучающихся, предусмотренных программой учебной дисциплины и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам:

- аудитории, оборудованные мультимедийными средствами обучения;
- аудитории для проведения групповой работы и пленарных дискуссий;
- комплект оборудования для проведения деловых игр (доски, планшеты, ватман, фломастеры и др.).

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

- технические средства: компьютерная техника и средства связи (персональные компьютеры, проектор, интерактивная доска, видеокамеры, акустическая система и т.д.);
- перечень Интернет-сервисов и электронных ресурсов (поисковые системы, электронная почта, онлайн-энциклопедии и справочники; электронные учебные и учебно-методические материалы).

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование
1.	Множительная техника (для копирования раздаточных материалов).
2.	Электронные ресурсы.
3.	Технические средства обучения: компьютерные проекторы; программные средства, обеспечивающие просмотр видеофайлов.