

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «АлтГПУ»)

УТВЕРЖДАЮ
проректор по образовательной
деятельности

_____ М.О. Тяпкин

**ОРГАНИЗАЦИОННО-УПРАВЛЕНЧЕСКИЙ
МОДУЛЬ**

Профилактика профессионального стресса
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Общей и социальной педагогики**

Учебный план ОиУвССР39.03.02_2024.plx
39.03.02 Социальная работа

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		зачеты 7
аудиторные занятия	48	
самостоятельная работа	58	

Программу составил(и):

канд. пед. наук, доцент, Маланичева А.В. _____

Рабочая программа дисциплины

Профилактика профессионального стресса

разработана на основании ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа (приказ Минобрнауки России от 05.02.2018 г. № 76)

составлена на основании учебного плана 39.03.02 Социальная работа (Уровень: бакалавриат; квалификация: бакалавр), утвержденного Учёным советом ФГБОУ ВО «АлтГПУ» от 25.03.2024, протокол № 9.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Общей и социальной педагогики

Протокол № 8 от 15.04.2022 20:00:00 г.

Срок действия программы: 2022-2026 уч.г.

Зав. кафедрой Колесова Светлана Владиславовна

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	7 (4.1)		Итого	
Неделя	15 2/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	24	24	24	24
Практические	24	24	24	24
Контроль самостоятельной работы	2	2	2	2
Итого ауд.	48	48	48	48
Контактная работа	50	50	50	50
Сам. работа	58	58	58	58
Итого	108	108	108	108

1.1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1.1	Получение студентами основных знаний в области психологии профессионального
1.1.2	стресса, формирований умений выявления субъектно-деятельностных детерминаций
1.1.3	развития профессионального стресса; овладение оптимальным объемом навыков
1.1.4	профилактики дезадаптационных состояний, развивающихся под влиянием
1.1.5	профессионального дистресса.
1.2. ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.2.1	освоить основные концепции психологического и профессионального стресса;
1.2.2	приобрести знания основных методов диагностики состояний профессионального стресса и выявления факторов риска его развития в организации;
1.2.3	овладеть умением применять диагностические приемы для организации индивидуальной и групповой работы с персоналом;
1.2.4	овладеть элементарными приемами саморегуляции и профилактики эмоционального выгорания.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	К.М.05
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Психология саморазвития
2.1.2	Конфликтология в социальной работе
2.1.3	Основы делового общения
2.1.4	Психология
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Коучинг в социальной работе
2.2.2	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
2.2.3	Производственная практика: преддипломная практика

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ПК-1.1: Применяет законодательные и другие нормативные правовые акты федерального и регионального уровней для предоставления социальных услуг, социального сопровождения, мер социальной поддержки, государственной социальной помощи	
ПК-1.2: Применяет современные технологии социальной работы, направленные на обеспечение прав человека в сфере социальной защиты и профилактику обстоятельств, обуславливающих нуждаемость в социальном обслуживании	
ПК-2.1: Использует современные информационные технологии при подготовке материалов и публичных выступлений для привлечения внимания общества к актуальным социальным проблемам	
ПК-2.2: Способен к реализации маркетинговых технологий с целью формирования и развития рынка социальных услуг, привлечения внимания к социальным проблемам, формирования позитивного имиджа социальной работы и реализующих ее специалистов	
УК-6.1: Оценивает личностные ресурсы по достижению целей саморазвития и управления своим временем на основе принципов образования в течение всей жизни	
УК-6.2: Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при реализации траекторий саморазвития	

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	организационно-психологические основы обеспечения профилактики конфликтов в кросскультурной среде, поддержания комфортного морально-психологического климата в организации и,
3.1.2	формирования эффективной организационной культуры;
3.1.3	категории «конфликт», «стресс», «профессиональный стресс», основы их дифференцирования при управлении персоналом организации для эффективного участия в посреднической, социально-профилактической и консультационной деятельности по управлению конфликтами и стрессами.
3.2	Уметь:

3.2.1	разрабатывать программы первоочередных мер по созданию комфортных условий труда в организации, выбора оптимальных режимов труда и отдыха, обеспечения безопасности для различных
3.2.2	категорий персонала организации;
3.2.3	выявлять организационные источники рисков появления конфликтных ситуаций, формирования профессионального стресса.
3.3	Владеть:
3.3.1	диагностики и анализа социальных процессов, связанных с профессиональным стрессом;
3.3.2	разрабатывать и внедрять планы;
3.3.3	оказывать услуги по поддержанию физического и душевного здоровья сотрудников и их защиты от небезопасных условий и действий со стороны других лиц и сторон.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература
	Раздел 1. Современные представления о стрессе на рабочем месте. Понятие о профессиональном выгорании».				
1.1	Современные представления о стрессе на рабочем месте и профессиональном выгорании /Лек/	7	4		
1.2	Условия труда и психосоциальные производственные факторы риска у работников различных профессиональных групп. /Лек/	7	4		
1.3	Интегрированный подход к сохранению здоровья работников: профилактика стресса и выгорания. /Лек/	7	4		
1.4	Особенности профессионального стресса и выгорания в отдельных профессиональных группах. /Лек/	7	4		
1.5	Особенности сферы профессионального стресса и выгорания у работников непроизводственной. /Лек/	7	4		
1.6	Особенности сферы профессионального стресса и выгорания у работников производственной. /Лек/	7	4		
1.7	Основные принципы профилактики стресса и выгорания на рабочем месте. /Пр/	7	6		
1.8	Современные методы диагностики профессионального стресса и выгорания. /Пр/	7	4		
1.9	Профилактика профессионального стресса и выгорания у работников различных сфер. /Пр/	7	6		
1.10	Разработка и внедрение моделей прогнозирования риска профессионального выгорания у работников. Участие службы охраны труда в профилактике стресса и профессионального выгорания. /Пр/	7	8		
1.11	Современные представления о стрессе на рабочем месте и профессиональном выгорании. /Ср/	7	8		

1.12	Профессиональный стресс и выгорание у работников производственной сферы, принципы профилактики. /Ср/	7	10		
1.13	Участие службы охраны труда в профилактике стресса и 1 выгорания на рабочем месте. /Ср/	7	8		
1.14	Условия труда и психосоциальные производственные факторы риска у работников непроизводственной сферы. /Ср/	7	10		
1.15	История изучения вопросов профессионального стресса выгорания. /Ср/	7	10		
1.16	Современные методы диагностики профессионального стресса и выгорания Интегрированный подход к сохранению здоровья работников в современных условиях. /Ср/	7	12		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Перечень индикаторов достижения компетенций, форм контроля и оценочных средств

УК-6.1: Оценивает личностные ресурсы по достижению целей саморазвития и управления своим временем на основе принципов образования в течение всей жизни

УК-6.2: Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при реализации траекторий саморазвития

ПК-2.1: Использует современные информационные технологии при подготовке материалов и публичных выступлений для привлечения внимания общества к актуальным социальным проблемам

ПК-2.2: Способен к реализации маркетинговых технологий с целью формирования и развития рынка социальных услуг, привлечения внимания к социальным проблемам, формирования позитивного имиджа социальной работы и реализующих ее специалистов

ПК-1.1: Применяет законодательные и другие нормативные правовые акты федерального и регионального уровней для предоставления социальных услуг, социального сопровождения, мер социальной поддержки, государственной социальной помощи

ПК-1.2: Применяет современные технологии социальной работы, направленные на обеспечение прав человека в сфере социальной защиты и профилактику обстоятельств, обуславливающих нуждаемость в социальном обслуживании

5.2. Технологическая карта достижения индикаторов

УК-6.1: УК-6.2: - составление программы профилактики стресса - 25

ПК-2.1: ПК-2.2: ПК-1.2: - подготовка и презентация программы профилактики профессионального стресса - 30

ПК-1.1: - составление нормативно-правовой базы по выбранной профессии - 25

зачет - подготовка вопросов к зачету - 20

5.3. Формы контроля и оценочные средства

Перечень вопросов к зачету:

1. Проблема стресса в жизни современного общества. Основные сферы изучения стресса в прикладных психологических исследованиях.
3. Стресс и адаптация. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.
4. Стресс и здоровье человека. Понятие психического здоровья. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.
5. История развития исследований стресса в физиологии и психологии. Основные этапы.
6. Классическая концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития. Вклад естественнонаучной традиции в развитие психологических исследований стресса.
7. Физиологический и психологический стресс, различия в механизмах формирования. Основные субсиндромы проявлений стресса. Связь с успешностью поведенческой адаптации.
8. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Основные классы диагностических методов, примеры конкретных методик. Способы интеграции данных в зависимости от типа диагностических задач.
9. Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов.
10. Экологический подход к изучению стресса. Трактовка понятия стресс в рамках парадигмы соответствия «личность-среда» и методология исследований.
11. Когнитивная модель психологического стресса Р. Лазаруса. Субъективный образ проблемной ситуации и роль механизмов когнитивной оценки в формировании стрессовых реакций.
12. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные стили «совладающего поведения» (модель С. Хобфолла). Возможности целенаправленного формирования адекватных стратегий преодоления стресса.

13. Трансактный подход к изучению стресса. Модель Т. Кокса и возможности ее практического использования.
14. Регуляторный подход к изучению стресса. Синдромы острого и хронического стресса, их негативные последствия.
15. Понятие «экстремальности» и экстремальных условий деятельности. Абсолютная и относительная экстремальность. Классификация факторов прямого и опосредующего влияния на степень экстремальности ситуации.
16. Стресс и состояния психической напряженности. Операциональная и эмоциональная напряженность, роль мотивационно-личностных факторов в их развитии. Формы проявления состояний эмоциональной напряженности.
17. Стадии переживания критических жизненных ситуаций (модель Хоровитца). Закономерности динамики и психологическая характеристика каждой из стадий. Особенности психологической помощи на каждой из них.
18. Основные психологические составляющие переживаний хронического стресса. Фиксация негативных проявлений в форме устойчивых индивидуально-личностных характеристик поведенческих нарушений.
19. Изменения в поведении при длительном переживании стресса. Формирование поведенческих риск-факторов для здоровья человека. Типы поведения.
20. Развитие личностных деформаций в процессе длительного переживания стресса. Синдром выгорания.
21. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса. Посттравматический стресс.
22. Проблема управления стрессом. Взаимосвязь диагностической и профилактической направленности работы как основа современных технологий стресс-менеджмента.
23. Психопрофилактика и коррекция стресса. Объектная и субъектная парадигмы. Общая классификация методов борьбы со стрессом.
24. Опосредующие методы профилактики и коррекции стресса (объектная парадигма). Примеры используемых средств.
25. Непосредственные методы воздействия на состояние человека. «Пассивный» и активный субъект психопрофилактики. Примеры средств «внешнего» воздействия на состояние человека.
26. Психологическая саморегуляция состояний. Основные классы методов и техник. Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом.

Тестовые задания

1. К производственным факторам, способствующим развитию профессионального стресса, относятся:

- 1) физические
- 2) химические
- 3) биологические
- 4) психосоциальные
- 5) организационные
- 6) правильно 1), 2), 3), 4), 5)

2. Психосоциальный фактор - это взаимодействие между:

- 1) содержанием работ
- 2) организацией работы
- 3) управлением
- 4) компетенциями и потребностями работников
- 5) правильно 1), 2), 3), 4)

3. Психосоциальный риск - это:

- 1) вероятность опасного воздействия психосоциальных факторов на здоровье работника
- 2) тяжесть болезненного состояния вследствие опасного действия психосоциальных факторов
- 3) правильно 1)

Задания, выявляющие практическую подготовку обучающегося:

- Опишите современные представления о причинах и механизмах развития профессионального стресса.
- Перечислите основные психосоциальные факторы, способствующие формированию стресса на работе.
- Назовите проявления эмоционального истощения у педагога образовательного учреждения.
- Дайте характеристику деперсонализации как проявления выгорания у работника умственного труда.
- Опишите проявления редукции личных достижений у руководителя (в производственной сфере) и прогноз этих нарушений.
- Назовите профилактические мероприятия по предупреждению стресса на рабочем месте и профессионального выгорания.
- Опишите и обоснуйте участие службы охраны труда в профилактике профессионального стресса и выгорания у работников.

5.4. Оценка результатов обучения в соответствии с индикаторами достижения компетенций

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1 Пакет Microsoft Office

6.3.1.2	Пакет LibreOffice
6.3.1.3	Операционная система семейства Windows
6.3.1.4	Интернет браузер
6.3.2 Перечень информационных справочных систем	
6.3.2.1	Гарант: информационное-правовое обеспечение
6.3.2.2	Цифровой образовательный ресурс IPR Smart / Ай Пи Ар Медиа
6.3.2.3	eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека
6.3.2.4	Электронная библиотека НПБ / Алтайский государственный педагогический университет, Научно-педагогическая библиотека
6.3.2.5	МЭБ. Межвузовская электронная библиотека / Новосибирский государственный педагогический университет

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Оборудованные аудитории университета.
-----	---------------------------------------

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

--