

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко



Г. Шевченко
С.И. Берил
2020г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

Наименование программы: Стресс-менеджмент.

Категория слушателей: руководители (заместители руководителей, руководители структурных подразделений, главные и ведущие специалисты) органов государственного и муниципального управления.

Общая трудоемкость: 36 часа

г. Тирасполь, 2020 г.

1. Цель реализации программы: Программа разработана в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования по направлению подготовки **38.04.02 Менеджмент** (уровень магистратуры).

Основной целью данной программы является повышение уровня профессиональной компетентности государственных служащих за счет обновления теоретических знаний и совершенствования практических навыков по различным вопросам применения стресс-менеджмента в системе государственного управления:

– формирование у слушателей представлений о профессиональном стрессе в парадигме системного анализа причин, проявлений и последствий разных форм стрессовых состояний;

– о системе психологических технологий, используемых для решения организационно – психологических проблем;

– формирование умений вести научно обоснованную диагностику стресса и состояний сниженной работоспособности и реализовывать программы обучения приемам стресс-менеджмента.

Изучение программы требует наличия у слушателей знаний по таким базовым дисциплинам как «Менеджмент», «Управление персоналом» и т.д. Это означает необходимость дифференцированного подхода в начале обучения.

В ходе освоения программы слушатель должен:

Знать:

- понятийный аппарат в области психологических исследований профессионального стресса;

- основные систематизации стрессогенных факторов и ситуаций;

- основания для дифференциации разных форм и видов профессионального стресса;

- систематизацию приемов и средств психопрофилактики, и коррекции стресса;

- базовые схемы построения тренинговых программ, предназначенных для обучения приемам и средствам стресс-менеджмента;

- основные организационные формы внедрения программ и психологических технологий управления состоянием.

Уметь:

- анализировать организационные условия и профессиональные факторы, способствующие развитию профессионального стресса;

- успешно ориентироваться в области психопрофилактических и психокоррекционных методов и средств, допустимых к применению в организационных условиях с целью эффективной коррекции стрессовых состояний;

- обосновать необходимость применения психологических воздействий с целью формирования оптимального функционального состояния, адекватного профессиональным задачам специалиста;

- реализовывать освоенные в рамках курса обучения прикладные программы управления стрессом в организациях.

Владеть навыками:

- экспертной оценки по определению причин стресса;

- преодоления стрессовых ситуаций.

2. Формализованные результаты обучения:

Общекультурные компетенции:

готовность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения (ОК-2);

Общепрофессиональные компетенции:

готовность руководить коллективом в сфере своей профессиональной деятельности, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (ОПК-2);

Профессиональные компетенции:

способность управлять организациями, подразделениями, группами (командами) сотрудников, проектами и сетями (ПК-1).

3. Содержание программы.

3.1 Учебный план:

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Количество часов			Самостоятельная работа	Форма контроля
		всего	лекции	Практические занятия		
	Этика поведения государственных служащих	2	2			
	Стратегическое планирование в ПМР на 2019-26 гг	4	4			
1	Стресс и его особенности.	4	4			
2	Стресс. Виды и симптомы стресса	14	10	4		проведение тестирования, защита рефератов
3	Стресс-менеджмент	12	8	4		опрос
	Итоговая аттестация					зачет
	Итого	36	28	8		

3.2 Учебно-тематический план:

	Наименования тем, разделов	Количество часов			
		Всего	лекции	Практические занятия.	Самостоятельная работа
	Этика поведения государственных служащих	2	2		
	Стратегическое планирование в ПМР на 2019-26 гг	4	4		
1	Тема № 1. Стресс и его особенности.	4	4		
	1.1 Сущность стресса.	2	2		
	1.2 Теория стресса.	2	2		
2	Тема № 2. Стресс. Виды и симптомы стресса.	14	10	4	
	2.1.История развития стресса.	3	2	1	
	2.2 Виды стресса.	3	2	1	
	2.3 Симптомы стресса.	3	2	1	
	2.4 Предрасположенность к стрессу.	2,5	2	0,5	
	2.5 Три стадии стресса.	2,5	2	0,5	
3	Тема № 3. Стресс-менеджмент.	12	8	4	
	3.1 Цель и стратегии стресс-менеджмента.	3	2	1	
	3.2 Организационный стресс. Причины стресса в организации.	3	2	1	

	3.3 Мониторинг признаков неблагополучия.	3	2	1	
	3.4 Профилактика стрессов.	3	2	1	
4	Итоговая аттестация: зачет				
		36	28	8	

3.3 Учебная программа повышения квалификации:

Тема 1. Стресс и его особенности.(4 часов)

1.1 Сущность стресса.

1.2 Теория стресса.

Тема 2. Стресс. Виды и симптомы стресса. (10 часов)

2.1.История развития стресса.

2.2 Виды стресса.

2.3 Симптомы стресса.

2.4 Предрасположенность к стрессу.

2.5 Три стадии стресса.

Тема 3.Стресс-менеджмент. (8 часов)

3.1 Цель и стратегии стресс-менеджмента.

3.2 Организационный стресс. Причины стресса в организации.

3.3 Мониторинг признаков неблагополучия.

3.4 Профилактика стрессов.

Перечень практических занятий:

Номер темы	Наименование практического занятия
Тема № 2. Стресс. Виды и симптомы стресса.	Решение тестов, решение практической ситуации, просмотр презентаций. (4 часов)
Тема № 3. Стресс-менеджмент.	Решение тестов, решение практической ситуации, просмотр презентаций. (4 часов)

4. Материально-технические условия реализации программы.

Лекции проводились в аудитории, оснащенной необходимым мультимедийным оборудованием для показа презентаций. Каждая лекция сопровождалась написанием краткого тезисного конспекта, показом презентации по теме. На практических занятиях использование тестовых заданий, распечатанных на отдельных листах с последующей проверкой результатов, обсуждение практических ситуаций и презентаций.

5. Учебно-методическое обеспечение программы.

Перечень основной учебной литературы:

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М: ПЕР СЭ, 2015.

2. Брайт Д., Джонс Ф. Стресс. Теории, исследования, мифы. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. 3. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб: Изд-во «Питер», 2015.

4. Картрайт С., Купер К.Л. Стресс на рабочем месте. - Харьков: Изд-во «Гуманитарный центр», 2014.

5. Купер К.Л., О’Драйсколл, Дэйв Ф.Дж. Организационный стресс. Теории, исследования и практическое применение. - Харьков: Изд-во «Гуманитарный центр», 2012.

6. Леонова А.Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса. «Вестник МГУ. Серия 14: Психология», 2010, №3, с. 4-21
7. Леонова А.Б. Комплексная стратегия анализа стресса: от диагностики к профилактике и коррекции. Психологический журнал, 2014, т. 25, с. 75-85.
8. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состоянием человека. М: Смысл, - 2015г – 311с.
9. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – СПб.: Изд-во «Сентябрь», 2011.
10. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учебное пособие для студентов ВУЗов – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 288 с.
11. Психология профессионального здоровья. Учебное пособие / Под ред. Г.С. Никифорова. СПб: Речь, 2014.
12. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015.

Дополнительная литература:

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. - 2014. - №1.
2. Бодров В.А. Профессиональное утомление: Фундаментальные и прикладные проблемы.- М.: «Институт психологии РАН», 2013. – 560 с.
3. Бодров В.А. Информационный стресс. М., ПЭР СЭ, 2010.
4. Безносков С.П. Профессиональная деформация личности.-СПб.: Речь, 2014. – 272 с.
5. Величковский Б. Т. Социальный стресс, трудовая мотивация и здоровье. М.: ВЦМК «Защита», 2015.
6. Гринберг Дж. Управление стрессом. – 7-е изд. – СПб.: Изд-во «Питер», 2014.
7. Зеер Э.Ф., Сыманюк Э.Э. Психология профессиональных деструкций: Учебное пособие для ВУЗов. – М.: Академический проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2015. – 240 с.
8. Мясищев В.Н. Личность и неврозы.- Л.: Изд-во ЛГУ, 1960.- 426 с.
9. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М., Наука, 2013.
10. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // психологический журнал. 2007. №5. С.20-30.
11. Психология здоровья: Учебник для ВУЗов/ Под. Ред. Г.С. Никифорова. - СПб.: Изд-во «Питер», 2003.
12. Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности. Анализ, теория, практика . – СПб: прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. – 479 с.
13. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – СПб.: Речь, 2016. - 256 с.
14. Beehr T. An organizational psychology meta-model of occupational stress // The theories of organizational stress / Ed. By C.L.Cooper. - UK: Oxford University Press, 2000
15. Cartwright S., Cooper C.L., Murphy L.R. Diagnosing a healthy organization: a proactive approach to stress in the workplace // Job stress prevention / Ed. By L.R.Murphy, J.J.Hurrell et al. - Washington DC: American Psychological Association, 1996.
16. Quick J.C., Quick J.D., Nelson D.L., Hurrell J.J. Preventive stress management in organizations. - Washington, DC: APA, 1997.

Интернет-ресурсы.

1. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». Официальный сайт. URL: <http://window.edu.ru>
2. Российская государственная библиотека. URL: <http://www.rsl.ru>

3. Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU». URL: <http://www.e-library.ru>
4. Электронная Библиотека Гумер: Гуманитарные науки. URL: <http://www.gumer.info>
5. Электронная Интернет библиотека IQlib.ru – электронные учебники и учебные пособия. URL: <http://www.iqlib.ru>

6. Требования к результатам обучения.

Формой итоговой аттестации слушателей является доклад и защита реферата. Реферат - форма письменной работы, которая представляет собой краткое изложение содержания научных трудов, литературы по определенной научной теме. Объем реферата может достигать 10-15 страниц. Подготовка реферата подразумевает самостоятельное изучение слушателем нескольких литературных источников (монографий, научных статей, и т.д.), а также нормативных и законодательных актов ПМР, РФ или международных. Цель написания реферата – проверка сформированных компетенций слушателей, навыков краткого и лаконичного представления изученных материалов и фактов в соответствии с требованиями, предъявляемыми к научным отчетам.

Примерная тематика рефератов:

1. Определение стресса и стрессового влияния на человека в современном мире.
2. Дихотомические модели анализа стресса.
3. Комплексный подход к анализу проявлений стресса.
4. Понятия физиологического и психологического стресса.
5. Трансактный подход к изучению стресса.
6. Регуляторные модели динамики состояний человека (Д.Бродбент, А.Б. Леонова).
7. Острые и хронические формы стрессовых состояний, симптомокомплексы их проявлений.
8. Структурно-системный анализ стрессовых состояний, примеры прикладных исследований.
9. Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них (модель Х.Хоровитца).
10. Временная динамика и психологическая характеристика основных стадий, возможные негативные последствия.
11. Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса.
12. Механизмы в форме устойчивых личностных свойств и поведенческих факторов риска.
13. Основные подходы к борьбе со стрессом: «объективная» и «субъективная» парадигмы. Общая квалификация методов профилактики и коррекции стресса.
14. «Субъективная парадигма» - пассивный и активный субъект. Примеры методов непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия).
15. Методы психологической саморегуляции и управление стрессами; базовые техники и вспомогательные средства.
16. Оценка эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом.

Критерии оценки:

Оценка «Отлично» выставляется, если обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём.

Оценка «Хорошо» выставляется, если основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочеты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем реферата; имеются упущения в оформлении.

Оценка «Удовлетворительно» выставляется, если имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата, отсутствует вывод.

Оценка «Неудовлетворительно» выставляется, если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Примерные задания для текущего контроля:

Примерные вопросы для опроса:

1. Сущность стресса.
2. Теория стресса.
3. Заболевания вследствие стресса.
4. История развития стресса.
5. Виды стресса.
6. Симптомы стресса.
7. Предрасположенность к стрессу.
8. Три стадии стресса.
9. Цель и стратегии стресс-менеджмента.
10. Организационный стресс. Причины стресса в организации.
11. Мониторинг признаков неблагополучия.
12. Профилактика стрессов.

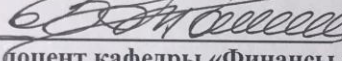
Инструкция: устный опрос проводится на практическом занятии. Для ответа на вопросы при подготовке к занятию студенты пользуются материалом лекций, учебников. Критерии оценки: при демонстрации студентом полного понимания вопроса и четкой формулировке ответа выставляется оценка «5», при неполном понимании вопроса и затруднениях в четкой формулировке ответа - оценка «4», при частичном понимании вопроса и значительных затруднениях в формулировке ответа – оценка «3», при полном отсутствии понимания вопроса и ответа на него - оценка «2».

Примерные вопросы для подготовки к итоговой аттестации:

1. Сущность стресса.
2. Теория стресса.
3. Заболевания вследствие стресса.
4. История развития стресса.
5. Виды стресса.
6. Симптомы стресса.
7. Предрасположенность к стрессу.
8. Три стадии стресса.
9. Цель и стратегии стресс-менеджмента.
10. Организационный стресс. Причины стресса в организации.
11. Мониторинг признаков неблагополучия.
12. Профилактика стрессов.
13. Определение стресса и стрессового влияния на человека в современном мире.
14. Дихотомические модели анализа стресса.

15. Комплексный подход к анализу проявлений стресса.
16. Понятия физиологического и психологического стресса.
17. Трансактный подход к изучению стресса.
18. Регуляторные модели динамики состояний человека (Д.Бродбент, А.Б. Леонова).
19. Острые и хронические формы стрессовых состояний, симптомокомплексы их проявлений.
20. Структурно-системный анализ стрессовых состояний, примеры прикладных исследований.
21. Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них (модель Х.Хоровитца).
22. Временная динамика и психологическая характеристика основных стадий, возможные негативные последствия.
23. Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса.
24. Механизмы в форме устойчивых личностных свойств и поведенческих факторов риска.
25. Основные подходы к борьбе со стрессом: «объективная» и «субъективная» парадигмы. Общая квалификация методов профилактики и коррекции стресса.

7. Составители программы:

Составитель:  Толмачева И.В., кандидат экономических наук, доцент, доцент кафедры «Финансы и кредит».