

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новосибирский государственный технический университет»

Кафедра социальной работы и социальной антропологии

“УТВЕРЖДАЮ”
ДИРЕКТОР ИСТР
д.соц.н. Осьмук Л. А.
“ ____ ” _____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Профилактика профессионального стресса: превенция и интервенция

Образовательная программа: 39.03.02 Социальная работа, профиль: Организация и администрирование в социальной работе с инвалидами

Курс: 2, семестр : 4

Институт социальных технологий и реабилитации,

		Семестр
№	Вид деятельности	4
1	Всего зачетных единиц (кредитов)	4
2	Всего часов	144
3	Всего занятий в контактной форме, час.	48
4	Лекции, час.	18
5	Практические занятия, час.	18
6	Лабораторные занятия, час.	0
7	из них в активной и интерактивной форме, час.	10
8	Аттестация, час.	2
9	Консультации, час.	10
10	Самостоятельная работа, час.	96
11	Виды самостоятельной работы (курсовой проект, курсовая работа, РГЗ, подготовка к контрольной работе)	контр.
12	Вид аттестации	ДЗ

Рабочая программа составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению (специальности): 39.03.02 Социальная работа

ФГОС введен в действие приказом №8 от 12.01.2016 г. , дата утверждения: 09.02.2016 г.

Место дисциплины в структуре учебного плана: Блок 1, базовая

Рабочая программа разработана на основе компетентностной модели выпускника по направлению (специальности): 39.03.02 Социальная работа

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры

СРСА, протокол заседания кафедры №_____ от 20.06.2017

Утверждена на совете института социальных технологий и реабилитации, протокол № 6 от 21.06.2017

Программу разработал:

директор истр, д.соц.н. Осьмук Л. А.

Заведующий кафедрой:

профессор, д.соц.н. Осьмук Л. А.

Ответственный за образовательную программу:

доцент Жданова И. В.

1. Внешние требования

Таблица 1.1

Компетенция ФГОС: ОПК.8 способность к предупреждению и профилактике личной профессиональной деградации, профессиональной усталости, профессионального "выгорания"; в части следующих результатов обучения:
з1. знать теоретические основы предупреждения и профилактики личной профессиональной деградации, профессиональной усталости, профессионального "выгорания"
у1. владеть технологиями и методами предупреждения и профилактики личной профессиональной деградации, профессиональной усталости, профессионального "выгорания"

2. Требования НГТУ к результатам освоения дисциплины

Таблица 2.1

Результаты изучения дисциплины по уровням освоения (иметь представление, знать, уметь, владеть)	Формы организации занятий
<i>Профилактика профессионального стресса: превенция и интервенция</i>	
ОПК.8.з1 знать теоретические основы предупреждения и профилактики личной профессиональной деградации, профессиональной усталости, профессионального "выгорания"	
1. знать теоретические основы предупреждения и профилактики личной профессиональной деградации, профессиональной усталости, профессионального "выгорания"	Лекции; Практические занятия; Самостоятельная работа
ОПК.8.у1 владеть технологиями и методами предупреждения и профилактики личной профессиональной деградации, профессиональной усталости, профессионального "выгорания"	
2. владеть технологиями и методами предупреждения и профилактики личной профессиональной деградации, профессиональной усталости, профессионального "выгорания"	Лекции; Практические занятия; Самостоятельная работа

3. Содержание и структура учебной дисциплины

Таблица 3.1

Темы лекций	Активные формы, час.	Часы	Ссылки на результаты обучения	Учебная деятельность
Семестр: 4				
Дидактическая единица: Определение и диагностика профессионального стресса				
1. Определение профессионального стресса	0	2	1	Обсуждение вопросов, связанных с определением стресса. Анализируют теории стресса. Знакомятся с положениями теории адаптивного синдрома Г. Селье
2. Диагностика профессионального стресса	2	2	2	Классификация стресса и стрессоров. Технология диагностики стресса
3. Профилактика профессиональной деформации личности	2	2	2	Анализ причин профессиональной деформации личности
4. Ресурсы стрессоустойчивости	1	2	1	Обсуждение внешних и внутренних ресурсов развития стрессоустойчивости
5. Профилактика профессионального выгорания	0	2	1, 2	Анализ методов профилактики профессионального стресса

Дидактическая единица: Интервенция профессионального стресса				
6. Методы саморегуляции	0	2	1, 2	Знакомство с методами саморегуляции
7. Интервенция профессионального выгорания	0	2	1, 2	Проектируют программы профилактики профессионального выгорания
8. Интервенция и превенция профессионального стресса в организации и на предприятии	0	4	1, 2	Подготовка и обсуждение деятельности предприятия, направленной на профилактику профессионального выгорания

Таблица 3.2

Темы практических занятий	Активные формы, час.	Часы	Ссылки на результаты обучения	Учебная деятельность
Семестр: 4				
Дидактическая единица: Определение и диагностика профессионального стресса				
1. Диагностика стресса	1	2	1, 2	Проводят самодиагностику выраженности стресса
2. Профилактика профессио-нальной деформации личности	1	2	1, 2	Методы профилактики профессиональной деформации личности
3. Ресурсы стрессо-устойчивости	1	4	1, 2	Разрабатывает собственную программу стрессоустойчивости
Дидактическая единица: Интервенция профессионального стресса				
4. Методы саморегуляции	1	4	1, 2	Разработка программы саморегуляции для специалиста СР
5. Программа превенции и интервенции профессионального выгорания на предприятии	1	6	1, 2	Разрабатывают и защищают программу профилактики профессионального стресса

4. Самостоятельная работа обучающегося

№	Виды самостоятельной работы	Ссылки на результаты обучения	Часы на выполнение	Часы на консультации
Семестр: 4				
1	Разработка программы превенции и интервенции профессионального стресса на предприятии	1, 2	30	3
Изучают особенности профессиональной деятельности. Причины стрессоров на предприятии. Разрабатывают план мероприятий направленных на предупреждение стрессов в профессиональной деятельности и программы реабилитации сотрудников. Защищают программы, отвечая на вопросы. Демонстрируют презентацию. : Вихорев С. А. Современные психотехники [Электронный ресурс] : электронный учебно-методический комплекс / С. А. Вихорев ; Новосиб. гос. техн. ун-т. - Новосибирск, [2011]. - Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000157625 . - Загл. с экрана. Бурлачук Л. Ф. Психодиагностика : [учебник] / Л. Ф. Бурлачук. - М. [и др.], 2009. - 378 с. : ил.				
2	Подготовка к занятиям	1, 2	36	3
: Вихорев С. А. Современные психотехники [Электронный ресурс] : электронный учебно-методический комплекс / С. А. Вихорев ; Новосиб. гос. техн. ун-т. - Новосибирск, [2011]. - Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000157625 . - Загл. с экрана. Бурлачук Л. Ф. Психодиагностика : [учебник] / Л. Ф. Бурлачук. - М. [и др.], 2009. - 378 с. : ил.				
3		1, 2	30	4

Анализируют литературу по предложенным темам: Вихорев С. А. Современные психотехники [Электронный ресурс] : электронный учебно-методический комплекс / С. А. Вихорев ; Новосиб. гос. техн. ун-т. - Новосибирск, [2011]. - Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000157625. - Загл. с экрана. Бурлачук Л. Ф. Психодиагностика : [учебник] / Л. Ф. Бурлачук. - М. [и др.], 2009. - 378 с. : ил.

5. Технология обучения

Для организации и контроля самостоятельной работы обучающихся, а также проведения консультаций применяются информационно-коммуникационные технологии (табл. 5.1).

Таблица 5.1

Деятельность	Информационно-коммуникационные технологии
Информирование	e-mail; Портал НГТУ
Консультирование	Среда электронного обучения НГТУ
Контроль	Среда электронного обучения НГТУ
Размещение учебных материалов	Среда электронного обучения НГТУ; ЭБС

Таблица 5.2

Активные и интерактивные формы проведения занятий

№	Наименование активных форм	Коды формируемых компетенций
1	Дискуссия	ОПК.8;
Формируемые умения: з1. знать теоретические основы предупреждения и профилактики личной профессиональной деградации, профессиональной усталости, профессионального "выгорания"; у1. владеть технологиями и методами предупреждения и профилактики личной профессиональной деградации, профессиональной усталости, профессионального "выгорания"		
Краткое описание применения: Обсуждение проблемы профессионального искажения личности		
2	Метод проектов	ОПК.8;
Формируемые умения: з1. знать теоретические основы предупреждения и профилактики личной профессиональной деградации, профессиональной усталости, профессионального "выгорания"; у1. владеть технологиями и методами предупреждения и профилактики личной профессиональной деградации, профессиональной усталости, профессионального "выгорания"		
Краткое описание применения: Подготовка программы профилактики и интервенции профессионального стресса на предприятии		

6. Правила аттестации обучающихся по учебной дисциплине

Для аттестации обучающихся по дисциплине используется балльно-рейтинговая система (БРС), позволяющая выставять оценки по традиционной шкале и 15-уровневой ECTS. Краткая информация о БРС приведена в табл. 6.1.

Таблица 6.1

Оцениваемые виды деятельности обучающихся	Мин. балл	Максимальный балл
---	-----------	-------------------

Семестр: 4		
<i>Подготовка к занятиям:</i>	6	24
<i>Лекция:</i>	12	18
<i>Практические занятия:</i>	12	18
<i>Контрольные работы:</i>	10	20
Контролирующие материалы приводятся в "Вихорев С. А. Современные психотехники [Электронный ресурс] : электронный учебно-методический комплекс / С. А. Вихорев ; Новосиб. гос. техн. ун-т. - Новосибирск, [2011]. - Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000157625 . - Загл. с экрана."		
<i>Зачет:</i>	10	20
Контролирующие материалы (тесты) приводятся в "Вихорев С. А. Современные психотехники [Электронный ресурс] : электронный учебно-методический комплекс / С. А. Вихорев ; Новосиб. гос. техн. ун-т. - Новосибирск, [2011]. - Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000157625 . - Загл. с экрана."		

В таблице 6.2 представлено соответствие форм контроля заявляемым требованиям к результатам освоения дисциплины.

Таблица 6.2

Коды компетенций ФГОС	Результаты обучения	Формы контроля	
		Контр. раб.	Зачет
ОПК.8	з1. знать теоретические основы предупреждения и профилактики личной профессиональной деградации, профессиональной усталости, профессионального "выгорания"		+
	у1. владеть технологиями и методами предупреждения и профилактики личной профессиональной деградации, профессиональной усталости, профессионального "выгорания"	+	+

Фонд оценочных средств по дисциплине представлен в приложении № 1 к рабочей программе.

7. Литература

Основная литература

1. Одинцова М. А. Психология стресса : учебник и практикум для академического бакалавриата / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. - Москва, 2017. - 297, [2] с. : ил., табл.. - Кн. доступна в электрон. библиотечной системе biblio-online.ru.
2. Нестерова, О. В. Управление стрессами [Электронный ресурс] : учеб. пособие / О. В. Нестерова. - М.: Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012. - (Университетская серия). - ISBN 978-5-4257-0032-2. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=451386> - Загл. с экрана.
3. Бороздина Г. В. Психология и этика делового общения : учебник для бакалавров / Г. В. Бороздина, Н. А. Кормнова ; под общ. ред. Г. В. Бороздиной. - Москва, 2012. - 463 с.
4. Вихорев С. А. Современные психотехники [Электронный ресурс] : электронный учебно-методический комплекс / С. А. Вихорев ; Новосиб. гос. техн. ун-т. - Новосибирск, [2011]. - Режим доступа: http://elibrary.nstu.ru/source?bib_id=vtls000157625. - Загл. с экрана.

Дополнительная литература

1. Бабанов С. А. Профессия и стресс: синдром эмоционального выгорания / С. А. Бабанов // Энергия: экономика, техника, экология. - 2010. - № 10. - С. 74-79.
2. Хохлова Т. П. Стресс-менеджмент и его роль в преодолении профессиональных деформаций персонала в условиях посткризисного развития / Т. П. Хохлова // Менеджмент в России и за рубежом. - 2011. - № 2. - С. 123-129.
3. Тетерин В. Н. Ценности и смыслы Виктора Франкла / В. Н. Тетерин // Вопросы философии. - 2013. - № 4. - С. 70-75.
4. Курпатов А. . 11 самых актуальных вопросов. Страхи большого города / Андрей Курпатов, Шекия Абдуллаева. - Москва, 2007. - 346, [2] с.

5. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. - М. [и др.], 2009. - 329 с. : ил., табл.
6. Реан А. А. Психология адаптации личности / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. - СПб., 2008. - 479 с. : ил.

Интернет-ресурсы

1. Нестерова О. В. Управление стрессами [Электронный ресурс] : учеб. пособие / О. В. Нестерова. - Москва : Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012. - 320 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=451386>. - Загл. с экрана.
2. ЭБС НГТУ : <http://elibrary.nstu.ru/>
3. ЭБС «Издательство Лань» : <https://e.lanbook.com/>
4. ЭБС IPRbooks : <http://www.iprbookshop.ru/>
5. ЭБС "Znanium.com" : <http://znanium.com/>
6. :

8. Методическое и программное обеспечение

8.1 Методическое обеспечение

1. Бурлачук Л. Ф. Психодиагностика : [учебник] / Л. Ф. Бурлачук. - М. [и др.], 2009. - 378 с. : ил.

8.2 Специализированное программное обеспечение

- 1 DiSpace - среда электронного обучения НГТУ
- 2 Microsoft Windows
- 3 Microsoft Office

9. Материально-техническое обеспечение

Презентационное оборудование

№	Наименование	Назначение
1	Презентационное оборудование (мультимедиа-проектор, экран, компьютер для управления)	визуализация учебного материала, в том числе, демонстрация фильмов по проблеме профессионального выгорания

1. Обобщенная структура фонда оценочных средств учебной дисциплины

Обобщенная структура фонда оценочных средств по дисциплине Профилактика профессионального стресса: превенция и интервенция приведена в Таблице.

Таблица

Формируемые компетенции	Показатели сформированности компетенций (знания, умения, навыки)	Темы	Этапы оценки компетенций	
			Мероприятия текущего контроля (курсовой проект, РГЗ(Р) и др.)	Промежуточная аттестация (экзамен, зачет)
ОПК.8 способность к предупреждению и профилактике личной профессиональной деградации, профессиональной усталости, профессионального "выгорания"	з1. знать теоретические основы предупреждения и профилактики личной профессиональной деградации, профессиональной усталости, профессионального "выгорания"	Диагностика стресса Интервенция профессионального выгорания Интервенция и превенция профессионального стресса в организации и на предприятии Методы саморегуляции Методы саморегуляции Определение профессионального стресса Программа превенции и интервенции профессионального выгорания на предприятии Профилактика профессионального выгорания Профилактика профессио-нальной деформации личности Ресурсы стрессо-устойчивости Ресурсы стрессоустойчивости		Зачет, вопросы 1-20.
ОПК.8	у1. владеть технологиями и методами предупреждения и профилактики личной профессиональной деградации, профессиональной усталости, профессионального "выгорания"	Диагностика профессионального стресса Диагностика стресса Интервенция профессионального выгорания Интервенция и превенция профессионального стресса в организации и на предприятии Методы саморегуляции Методы саморегуляции Программа превенции и интервенции профессионального выгорания на предприятии Профилактика профессионального выгорания Профилактика профессио-нальной деформации личности Профилактика профессиональной деформации личности Ресурсы стрессо-устойчивости	Контрольные работы, разделы 1-2.	Зачет, вопросы.1-20.

2. Методика оценки этапов формирования компетенций в рамках дисциплины.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в 4 семестре - в форме дифференцированного зачета, который направлен на оценку сформированности компетенций

ОПК.8.

Зачет проводится в форме письменного тестирования, варианты теста составляются из вопросов, приведенных в паспорте зачета, позволяющих оценить показатели сформированности соответствующих компетенций

Кроме того, сформированность компетенции проверяется при проведении мероприятий текущего контроля, указанных в таблице раздела 1.

В 4 семестре обязательным этапом текущей аттестации является контрольная работа. Требования к выполнению контрольной работы, состав и правила оценки сформулированы в паспорте контрольной работы.

Общие правила выставления оценки по дисциплине определяются балльно-рейтинговой системой, приведенной в рабочей программе учебной дисциплины.

На основании приведенных далее критериев можно сделать общий вывод о сформированности компетенции ОПК.8, за которые отвечает дисциплина, на разных уровнях.

Общая характеристика уровней освоения компетенций.

Ниже порогового. Уровень выполнения работ не отвечает большинству основных требований, теоретическое содержание курса освоено частично, пробелы могут носить существенный характер, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы не достаточно, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнены или выполнены с существенными ошибками.

Пороговый. Уровень выполнения работ отвечает большинству основных требований, теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.

Базовый. Уровень выполнения работ отвечает всем основным требованиям, теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки.

Продвинутый. Уровень выполнения работ отвечает всем требованиям, теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному.

Паспорт зачета

по дисциплине «Профилактика профессионального стресса: превенция и интервенция», 4
семестр

1. Методика оценки

Зачет проводится в письменной форме, по тестам. В тесте представлено 12 вопросов. Время на работу с тестом – 45 мин.

Пример теста для зачета

Вопрос № 1. Кто является автором когнитивной теории психологического стресса:

1. Р. Лазарус (правильный ответ)
2. С. Рубинштейн
3. З. Фрейд

Вопрос № 2. Профессиональное выгорание – это:

- 1) психическое расстройство, характеризующееся «депрессивной триадой»: снижением настроения и утратой способности переживать радость, нарушениями, двигательной заторможенностью
- 2) синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов работающего человека (правильный ответ)
- 3) усталость и апатия после долгого рабочего дня, безразличное отношение к работе

2 Критерии оценки

- Ответ на тест для зачета считается **неудовлетворительным**, если студент при ответе на вопросы делает ошибки и отвечает менее, чем на 50% вопросов (менее 6 вопросов), оценка составляет 0 - 9 *баллов*.
- Ответ на тест для зачета засчитывается на **пороговом** уровне, если студент при ответе делает некоторые ошибки и отвечает на более, чем 50% вопросов (6 вопросов), оценка составляет 10 *баллов*.
- Ответ на тест для зачета засчитывается на **базовом** уровне, если студент отвечает более, чем 6 вопросов (7-10 вопросов), оценка составляет 11-15 *баллов*.
- Ответ на тест для зачета засчитывается на **продвинутом** уровне, если студент отвечает на 11-12 вопросов, оценка составляет 16-20 *баллов*.

3. Шкала оценки

Максимальное количество баллов – 20

Минимальное количество баллов - 10

(в соответствии с правилами аттестации)

В общей оценке по дисциплине баллы за зачет учитываются в соответствии с правилами

балльно-рейтинговой системы, приведенными в рабочей программе дисциплины.

2. Вопросы к зачету по дисциплине «Профилактика профессионального стресса: превенция и интервенция».

1. Теории стресса
2. Основные этапы переживания стресса
3. Дистресс и его факторы
4. Профессиональные стрессоры
5. Эмоциональные переживания и их профилактика
6. Технологии работы с дистрессом
7. Технологии работы по профилактике профессионального выгорания
8. Диагностика стресса
9. Факторы профессионального стресса и профессионального выгорания
10. Конфликт как стрессор
11. Профилактика профессионального стресса
12. Психосоматика как проявление дистресса
13. Ресурсы стрессоустойчивости
14. Тайм-менеджмент как профилактика профессионального стресса
15. Работа с установками как профилактика стресса
16. Этапы переживания стресса
17. Развитие стрессоустойчивости
18. Личностные ресурсы как профилактика дистресса
19. Программы профилактики профессионального стресса на предприятии или в организации
20. Методики работы со стрессовыми состояниями

Паспорт контрольной работы

по дисциплине «Профилактика профессионального стресса: превенция и интервенция», 4
семестр

1. Методика оценки

Контрольная работа выполняется письменно по следующим заданиям (студент выполняет все задания):

Задание 1 Определение профессионального стресса, теории профессионального стресса.

Задание 2 Диагностика профессионального стресса и профессиональной деформации личности

Задание 3 Разрабатывается программа профилактики профессиональной деформации личности

Задание 4 Ресурсы стрессоустойчивости и методы саморегуляции

Из теорий предлагается изложить только одну, диагностика и программа профилактики делаются для кого-либо из работающих близких студента, высказавших свое согласие.

Объем контрольной работы: 16 стр., шрифт – 14 к., интервал - 1,5.

Структура:

- Титул
- Оглавление
- Описание теории
- Диагностика
- Программа
- Рекомендации по методам саморегуляции.

2. Критерии оценки

Каждое задание контрольной работы оценивается в соответствии с приведенными ниже критериями.

Контрольная работа считается **невыполненной**, если не выполнен объем, отсутствуют какие-либо части работы (задания). Оценка составляет менее 10 баллов.

Работа выполнена на **пороговом** уровне, если выполнен объем, в наличии все части работы (задания), работа выполнена формально. Оценка составляет 10-12 баллов.

Работа выполнена на **базовом** уровне, если есть подробное описание теории со ссылкой на источники, проведена диагностика, есть подробная программа. Оценка составляет 13-17 баллов.

Работа считается выполненной на **продвинутом** уровне, если дан глубокий анализ теории (используются несколько источников), представлена глубокая диагностика. Разработана подробная программа, даны подробные рекомендации. Оценка составляет 18-20 баллов.

3. Шкала оценки

Минимальное количество баллов – 10

Максимальное количество баллов – 20

В общей оценке по дисциплине баллы за контрольную работу учитываются в соответствии с правилами балльно-рейтинговой системы, приведенными в рабочей программе дисциплины.

4. Пример варианта контрольной работы

1. Определение профессионального стресса.

Профессиональный стресс — это напряженное состояние работника, возникающее у него при воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов, связанное с выполняемой профессиональной деятельностью. Различают такие разновидности профессионального стресса, как информационный, эмоциональный и коммуникативный стресс.

В случаях информационных перегрузок, когда работник не справляется с возникшей перед ним задачей и не успевает принимать важное решение в условиях жесткого ограничения во времени, возникает информационный стресс. Напряженность может усилиться, если принятие решения сопровождается высокой степенью ответственности, а также в случаях неопределенности, при недостатке необходимой информации, слишком частом или неожиданном изменении информационных параметров профессиональной деятельности.

Эмоциональный стресс может остро переживаться человеком, поскольку разрушаются глубинные установки и ценности работника, связанные с его профессией. Эмоциональный стресс возникает при реальной или предполагаемой опасности, переживаниях унижения, вины, гнева и обиды, в случаях противоречий или разрыва деловых отношений с коллегами по работе или конфликте с руководством.

(приведена только первая часть работы)