

Министерство просвещения Российской Федерации  
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)  
федерального государственного автономного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Социально-гуманитарный факультет  
Кафедра социальной работы, управления и права

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.В.01.03 АНТИСТРЕССОВЫЕ МЕТОДЫ В МЕДИАЦИИ**

|                             |                                                                  |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Уровень высшего образования | Бакалавриат                                                      |
| Направление подготовки      | 44.03.02 Психолого-педагогическое образование                    |
| Профиль                     | «Психологическое консультирование и медиация в социальной сфере» |
| Форма обучения              | Очная                                                            |

Рабочая программа дисциплины «Антистрессовые методы в медиации». Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», Нижний Тагил, 2021. 10 с.

Настоящая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (№ 122 от 22.02.2018)

Автор: канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры УСР \_\_\_\_\_ Т.Ю. Основина

Одобрена на заседании кафедры УСР 13 мая 2021 г., протокол № 9

Заведующий кафедрой УСР \_\_\_\_\_ О.В. Калашникова

Рекомендована к печати методической комиссией СГФ 13 мая 2021 г., протокол № 9.

Председатель методической комиссии СГФ \_\_\_\_\_ Н.А. Тарасова

© Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2021.

© Т. Ю. Основина, 2021.

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....                            | 4  |
| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....       | 4  |
| 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....                               | 4  |
| 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....                            | 5  |
| 4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы..... | 5  |
| 4.2. Учебно-тематический план .....                                   | 6  |
| 4.3. Содержание дисциплины .....                                      | 6  |
| 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ .....                                   | 7  |
| 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....                                 | 7  |
| 6.1. Организация самостоятельной работы студентов.....                | 7  |
| 6.2. Организация текущего контроля и промежуточной аттестации .....   | 8  |
| 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .....             | 9  |
| 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....               | 10 |

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель дисциплины** — освоение теории и ознакомление с практикой процедур антистрессовых методов разрешения конфликтов, находящихся в сфере урегулирования.

**Задачи дисциплины:**

- сформировать систему знаний о сущности, содержании, инструментарии антистрессовых методов в различных сферах жизнедеятельности и с различными участниками медиации;
- создать представление об опыте практической медиации в стрессовых ситуациях;
- способствовать овладению студентами основными антистрессовыми методами.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Антистрессовые методы в медиации» относится к дисциплинам дополнительной части программы подготовки бакалавров по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование.

Содержание программы обусловлено вводным и, одновременно, базовым характером дисциплины в процессе формирования коммуникативной компетентности будущего специалиста в сфере педагогики и психологии.

«Антистрессовые методы в медиации» имеет связь с целым рядом дисциплин модуля технологии медиации, в рамках которого осуществляется становление ряда универсальных и общепрофессиональных компетенций. Непосредственно «Психотерапия в медиации» связаны с такими дисциплинами, как «Психотерапия в медиации», «Работа с агрессией в медиации». При реализации содержания психолого-педагогических дисциплин необходимо рассмотрение применения норм общения, регламентирующих организацию консультационного процесса; решение психологических задач в соответствии с нормами этики и требованиями к консалтингу; изучение форм и методов антистресса. Организация производственной практики должна предусматривать совокупность заданий, направленных на ознакомление с антистрессовыми технологиями, порядком обеспечения процесса консультирования, решением практических стресс-менеджмента задач.

## 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие следующих компетенций:

| Наименование категории (группы) компетенций                                   | Код и наименование компетенции                                                                                                                                                      | Код и наименование индикатора достижения компетенции                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Совместная и индивидуальная учебная и воспитательная деятельность обучающихся | ОПК3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с | ИОПК 3.1. Знает основные требования федеральных государственных образовательных стандартов, предъявляемые к организации учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями |
|                                                                               |                                                                                                                                                                                     | ИОПК 3.2. Умеет организовать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, применяя технологии инклюзивного образования                                                                                    |

| Наименование категории (группы) компетенций                                   | Код и наименование компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                      | Код и наименование индикатора достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                               | требованиями федеральных государственных образовательных стандартов                                                                                                                                                                                                                                 | ИОПК 3.3. Подготовлен к взаимодействию с другими специалистами для организации психолого-медико-педагогического консультирования и оказания адресной помощи обучающимся с особыми образовательными потребностями                                                                                                                                         |
| Совместная и индивидуальная учебная и воспитательная деятельность обучающихся | ПК-9. Способен организовать коррекционно-развивающую совместную и индивидуальную деятельность детей и обучающихся в соответствии с возрастными нормами их развития, в том числе с разными типами нарушенного развития в соответствии с их возрастными, сенсорными и интеллектуальными особенностями | ИПК 9.1. Знает закономерности, принципы и уровни организации коррекционно-развивающей совместной и индивидуальной деятельности детей и обучающихся в соответствии с возрастными нормами их развития, в том числе с разными типами нарушенного развития в соответствии с их возрастными, сенсорными и интеллектуальными особенностями                     |
|                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ИПК 9.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для реализации коррекционно-развивающей совместной и индивидуальной деятельности детей и обучающихся в соответствии с возрастными нормами их развития, в том числе с разными типами нарушенного развития в соответствии с их возрастными, сенсорными и интеллектуальными особенностями             |
|                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ИПК 9.3. Владеет предметным содержанием; умениями отбора вариативного содержания коррекционно-развивающей совместной и индивидуальной деятельности детей и обучающихся в соответствии с возрастными нормами их развития, в том числе с разными типами нарушенного развития в соответствии с их возрастными, сенсорными и интеллектуальными особенностями |

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

| Вид работы                                             | Кол-во часов |
|--------------------------------------------------------|--------------|
| <b>Общая трудоемкость</b> дисциплины по учебному плану | <b>108</b>   |
| <b>Контактная работа, в том числе:</b>                 | <b>30</b>    |
| Лекции                                                 | 12           |
| Практические занятия                                   | 18           |
| <b>Самостоятельная работа</b>                          | <b>69</b>    |
| Подготовка к экзамену, сдача экзамена                  | -            |
| Подготовка к зачету, сдача зачета                      | 9            |

#### 4.2. Учебно-тематический план Очная форма обучения

| Наименование разделов и тем дисциплины                                                                      | Всего часов | Контактная работа |                | Сам. работа | Формы текущего контроля успеваемости |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------|----------------|-------------|--------------------------------------|
|                                                                                                             |             | Лекции            | Практ. занятия |             |                                      |
| Тема 1. Понятие стресса.                                                                                    | 18          | 2                 | 2              | 14          | выполнение тренировочных заданий     |
| Тема 2. Эмоциональная несдержанность и депрессивные состояния                                               | 18          | 2                 | 2              | 14          | выполнение тренировочных заданий     |
| Тема 3. Основные психологические приемы и упражнения, направленные на повышение уровня стрессоустойчивости. | 30          | 4                 | 6              | 20          | выполнение тренировочных заданий     |
| Тема 4. Методы релаксации и декатастрофизации.                                                              | 33          | 4                 | 8              | 21          | выполнение тренировочных заданий     |
| Подготовка и сдача зачета                                                                                   | 9           | -                 | -              | 9           |                                      |
| <b>Всего по дисциплине</b>                                                                                  | <b>108</b>  | <b>12</b>         | <b>18</b>      | <b>78</b>   |                                      |

#### 4.3. Содержание дисциплины

##### Тема 1. Понятие стресса.

Стресс, как особое состояние человека, возникающее в ответ на разнообразные экстремальные воздействия (стрессоры). Основные виды стрессов: физиологический (стрессорами являются физические нагрузки, болевые стимулы и др.); психологический (стрессорами в этом случае являются эмоциональные и информационные перегрузки, ситуации угрозы, опасности). Конструктивный (мобилизирующий) стресс и разрушающий (деструктивный) стресс. Факторы стресса: рост интенсивности труда; сокращение времени на общение; подмена человеческого общения на компьютерное; повышение ответственности работников за последствия принимаемых решений. Симптомы хронического стресса. Стресс на работе и дома. Виды стрессов. Основные стрессоры. Информационные перегрузки. Синдром эмоционального выгорания на работе. Стресс общения. Соблюдение делового этикета как одна из форм профилактики стресса.

##### Тема 2. Эмоциональная несдержанность и депрессивные состояния

Эмоциональная несдержанность и ее причины. Повышенная тревожность, страх потерь. Депрессивные состояния, вызванные угрозой. Стресс, связанный с ситуаций выбора, принятием решения. Неуверенность в себе. Перфекционизм и гиперответственность. Рассмотрение основных причин раздражительности: хроническая усталость, низкая самооценка, низкий уровень профессионализма, отсутствие внутренней культуры, нарушение делового этикета. Раздражительность и агрессия в конфликтных ситуациях. Причины возникновения депрессивных состояний. Основные проявления. Отличие этих состояний от клинической картины депрессии как заболевания.

##### Тема 3. Основные психологические приемы и упражнения, направленные на повышение уровня стрессоустойчивости.

Техники тренинга, дающие возможность раскрепоститься и эффективно сотрудничать в группе. Обсуждение групповой работы и процессов групповой динамики.

Способы преодоления сопротивления в группе. Роль ведущего в дискуссии. Анализ конкретных случаев. Ролевые игры и упражнения.

#### **Тема 4. Методы релаксации и декатастрофизации.**

Методы релаксации, декатастрофизации. Обучение приемам самоконтроля в формате тренинга. Анализ жизненных сценариев. Принципы саморегуляции. (Метод РЕТРИ М.Сандомирского). Антистрессовые правила поведения. Рациональная и поведенческая психотерапия. Обучение методам мышечной релаксации, аутогенная тренировка. Формирование позитивного отношения к жизни, способы поиска альтернативных решений. Креативный подход к решению проблем. Осознание подлинных чувств и работа с эмоциями с помощью гештальт-терапевтических техник. Антистрессовая пластическая гимнастика.

### **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Обучение по дисциплине «Бизнес консультирование» целесообразно построить с использованием практико-ориентированного подхода, в рамках которого образовательный процесс строится с учетом специфики будущей профессиональной деятельности студентов. Содержание лекций предусматривает изучение теоретических вопросов, связанных с освоением понятийного аппарата бизнес консультирования, рассмотрением основ коучинга в бизнес процессах. На практических занятиях осуществляется анализ теоретических положений и бизнес процесса, освоение навыков их применения для решения конкретных профессиональных и социальных ситуаций.

Лекционные занятия должны стимулировать познавательную активность студентов, поэтому преподавателю необходимо обращаться к примерам, взятым из практики, включать проблемные вопросы, применять визуальные средства обучения.

На практических занятиях необходимо применять интерактивные методы обучения: разбор конкретных бизнес ситуаций, учебные дискуссии, деловые игры, тренинги. При организации образовательной деятельности следует использовать как индивидуальные, так групповые формы работы.

### **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

#### **6.1. Организация самостоятельной работы студентов**

Самостоятельная работа студентов включает изучение вопросов, вынесенных за рамки аудиторных занятий, расширение и углубление знаний по темам, рассмотренным на лекционных занятиях. При подготовке к практическим занятиям студенты изучают учебные тексты и нормативные документы, выполняют тренировочные задания, решают задачи, разрабатывают проекты, готовят доклады, подбирают примеры медиативной практики. Письменные работы преподавателем проверяются выборочно, устные выступления оцениваются в ходе практического занятия.

#### **Тематика практических занятий**

##### **Практическое занятие по теме 1 Понятие стресса (2 часа)**

##### **Вопросы для обсуждения:**

1. Динамика стресса.
2. Стадии развития стрессового состояния у человека. Особенности каждой стадии и возможность повлиять на развитие стрессового состояния.
3. Стрессовые сценарии. Методы перевода деструктивного стресса в конструктивный.
4. Синдром эмоционального выгорания.

5. Методы профилактики.
6. Деловой этикет – как одна из форм профилактики стресса на работе.

**Практическое занятие по теме 2. Эмоциональная несдержанность и депрессивные состояния (2 часа)**

**Вопросы для обсуждения:**

1. Невротические расстройства, вызванные стрессогенными факторами.
2. Неврастения, фобические явления.
3. Катастрофические установки и методы борьбы с ними.

**Практическое занятие по теме 3. Основные психологические приемы и упражнения, направленные на повышение уровня стрессоустойчивости (6 часов)**

**Вопросы для обсуждения:**

1. Разработка тренинговых программ по снижению уровня стресса и перфекционизма.
2. Упражнения, способствующие повысить уровень стрессоустойчивости
3. Анализ жизненных сценариев, и выработка способов преодоления негативных сценариев.
4. Личностный рост и самообразование.
5. Обучение приемам самоконтроля в формате тренинга.

**Практическое занятие по теме 4. Методы релаксации и декатастрофизации (8 часов)**

**Вопросы для обсуждения:**

1. Понятие эмоциональной компетентности. Эмоциональный коучинг – как один из эффективных методов управления собственными эмоциями.
2. Метод РЕТРИ. Антистрессовые правила поведения
  - РЕ - лаксация;
  - РЕ – грессия (возрастная) – обращению к ситуациям детства, когда вы чувствовали себя защищенными, беззаботными и уверенными;
  - РЕ – конструкция прошлого опыта – возможность изменить привычные стереотипы и сценарии.
4. Принципы саморегуляции. Снижение уровня значимости ситуации.
5. Активизация внутренних психологических ресурсов.
6. Особенности подхода к физическому движению йоги. Понятие о йоге. Виды йоги.
7. Мышечная и дыхательная релаксация, аутогенная тренировка, защитные механизмы (регресс, проекция и др.),
8. Трансовые состояния, сознательное и бессознательное, медитация.

## **6.2. Организация текущего контроля и промежуточной аттестации**

**Текущий контроль** качества усвоения учебного материала ведется в ходе практических занятий в форме опросов (устных и письменных), тестирования, собеседования, контроля и оценки выполненных практических заданий. В процессе ведения дисциплины со студентами очной формы обучения может быть использована накопительная балльно-рейтинговая система оценки учебных достижений обучающихся.

**Промежуточная аттестация** по данной дисциплине проводится в форме зачета. На зачете студент должен дать устный ответ на два вопроса, изложенные в билете.

### **Примерные вопросы к зачету**

1. Понятие стресса в физиологии и психологии. Г.Селье.
2. Влияние стресса на организм.
3. Причины возникновения стрессовых расстройств в современной жизни.



4. Стресс на работе.
5. Методы профилактики синдрома эмоционального выгорания.
6. Методы релаксации и декатастрофизации.
7. Гештальт-подход как один из способов профилактики стресса.
8. Значение приемов саморегуляции в повседневной жизни.
9. Влияние психологических факторов на организм.
10. Стресс и негативные эмоции.
11. Роль защитных механизмов в преодолении последствий психологических травм.
12. Медитативные техники, способствующие релаксации.
13. Изменение жизненного сценария. Реконструкция прошлого опыта.
14. Возрастная регрессия как механизм психотерапевтических измененных состояний.
15. Синдром эмоционального выгорания.
16. Информационные перегрузки. Влияние компьютерного общения на стресс.
17. Синдром хронической усталости. Понятие трудоголизма.
18. Метод РЕТРИ.
19. Повышенная тревожность, страх потерять работу.
20. Депрессивные состояния, вызванные угрозой увольнения.
21. Стресс, вызванный ситуацией выбора, принятием решения.
22. Антистрессовые правила поведения.
23. Методы саморегуляции.
24. Эмоциональный коучинг: развитие навыков эмоциональной компетентности.
25. Анализ жизненных сценариев.
26. Конфликты на работе и стресс.
27. Уровень стрессоустойчивости и методы его повышения.
28. Стрессоустойчивость и самоактуализация.
29. Техники НЛП в тренингах по стрессменеджменту.
30. Гештальт-терапия и эмоциональное благополучие.

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Основная литература:

1. Абрамова, Г.С. Психология развития и возрастная психология : учебник / Г.С. Абрамова. — Москва : Прометей, 2018. — 708 с. — ISBN 978-5-906879-68-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/100856>
2. Векилова, С. А. Психология социальной работы : учебно-методическое пособие / С. А. Векилова, Г. В. Семенова. — Санкт-Петербург : РГПУ им. А. И. Герцена, 2018. — 111 с. — ISBN 978-5-8064-2494-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/136681>

### Дополнительная литература:

1. Абрамова Г.С. Психология человеческой жизни [Текст] : исследования геронтопсихологии : учеб. пособие для студ. психол. фак. вузов / Г. С. Абрамова. - Москва : Академия, 2002. – 222 с.
2. Галасюк, И. Н. Психология социальной работы : учебник / И. Н. Галасюк, О. В. Краснова, Т. В. Шинина. — Москва : Дашков и К, 2016. — 304 с. — ISBN 978-5-394-02025-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/93351> .
3. Нартова-Бочавер, С. К. Введение в психологию развития : учебное пособие / С. К. Нартова-Бочавер. — 4-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2017. — 216 с. — ISBN 978-

5-89349-759-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/91601> .

4. Психология социальной работы [Текст] : [учеб. пособие] / под ред. М. А. Гулиной. - 2-е изд., перераб. и доп. - Санкт-Петербург : Питер, 2010. - 382 с.

5. Токарь, О. В. Психология развития и возрастная психология в схемах, таблицах, комментариях : учебное пособие / О. В. Токарь. — 3-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2019. — 64 с. — ISBN 978-5-9765-2014-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/122695> .

6. Фельдштейн Д.И. Психология развития личности в онтогенезе [Текст] : монография / Д. И. Фельдштейн ; АПН СССР, НИИ общ. и пед психологии. - Москва : Педагогика, 1989. - 206, [2] с.

#### **Сетевые ресурсы:**

1. Электронная библиотека. Режим доступа: <http://www.auditorium.ru>
2. Практическая психология в России. Режим доступа: <http://conflictology.spb.ru>
3. Федеральный образовательный портал «Российское образование». Режим доступа: <http://www.humanities.edu.ru/>
4. «Рубрикон»: крупнейший энциклопедический ресурс Интернета Режим доступа: <http://www.rubricon.com/>
5. Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки. Режим доступа: <http://diss.rsl.ru>

**Программное обеспечение общего и профессионального назначения:** LibreOffice, LibreOffice Base, LibreOffice Impress, Kaspersky Endpoint Security – 300, Adobe Reader.

#### **Информационные системы и платформы:**

1. Среда электронного обучения «Русский Moodle» (<https://do.ntspi.ru/>).
2. Интернет-платформа онлайн-курсов со свободным кодом «Open edX» (<https://www.edx.org/>).
3. Интернет-платформа онлайн-курсов «Открытое образование» (<https://openedu.ru/>).
4. Электронная информационно-образовательная среда РГППУ (<https://eios.rsvpu.ru/>).
5. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.
3. Помещения для самостоятельной работы, оснащенные персональными компьютерами с доступом в интернет, доступом в электронную информационно-образовательную среду, программное обеспечение общего и профессионального назначения.