

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Родин Олег Федорович
Должность: И.о. директора
Дата подписания: 2025.01.30
Уникальный программный ключ:
2246bb4b5eca53e35a45d6a91259e790782354e7

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»**

Направление подготовки	44.03.02	Психолого-педагогическое образование
Профили подготовки	Психологическое консультирование и медиация в социальной сфере	
Автор(ы)	Т.Ю. Основина, к. пед. н., доцент	

Одобрена на заседании кафедры социальной работы, управления и права. Протокол от 30 января 2025 г. № 5.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности методической комиссией социально-гуманитарного факультета.

Нижний Тагил
2025

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Задачи:

1. Сформировать систему знаний о сущности, содержании, инструментарии антистрессовых методов в различных сферах жизнедеятельности и с различными участниками медиации.
2. Создать представление об опыте практической медиации в стрессовых ситуациях.
3. Способствовать овладению студентами основными антистрессовыми методами.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Антистрессовые методы в медиации» является частью учебного плана по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, по профилю подготовки «Психологическое консультирование и медиация в социальной сфере» заочной формы обучения. Дисциплина реализуется кафедрой социальной работы, управления и права. Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, включена в модуль «Психолого-педагогическое сопровождение в медиации».

Курс строится с опорой на знания, полученные студентами в процессе изучения следующих дисциплин:

1. Введение в консультирование и медиацию.
2. Процедура медиации.
3. Медиация в профилактике правонарушений.

Курс тесно связан с другими дисциплинами, для которых его освоение необходимо как предшествующее: Работа с агрессией в медиации.

1. Работа с семьей в медиации.
2. Психотерапия в медиации.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Дескрипторы
УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого	УК-8.1. Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности.	Знает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности с помощью антистрессовых методов
		Умеет использовать антистрессовые методы для поддержания адекватной повседневной и профессиональной деятельности.
		Владеет навыками использования

развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов		антистрессовых методов для поддержания адекватной повседневной и профессиональной деятельности.
	УК-8.2. Знает и может применять методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения.	Знает антистрессовые методы для поддержания адекватной повседневной и профессиональной деятельности.
		Умеет использовать антистрессовые методы как методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения.
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	ПК-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	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 и может реализовывать групповое медиативное взаимодействие с помощью антистрессовых методов.
		Умеет устанавливать и поддерживать контакты с обучающимися в соответствии с возрастными нормами их развития, в том числе с разными типами нарушенного развития в соответствии с их возрастными, сенсорными и

		интеллектуальными особенностями в рамках медиативного взаимодействия с помощью антистрессовых методов.
		Владеет методами коррекционно-развивающей деятельности с обучающимися в соответствии с возрастными нормами их развития, в том числе с разными типами нарушенного развития в соответствии с их возрастными, сенсорными и интеллектуальными особенностями в рамках медиативного взаимодействия с помощью антистрессовых методов.
	ПК-9.2. Осуществляет 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	Знает требования к отбору 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 в рамках медиативного взаимодействия с помощью антистрессовых методов. 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 в рамках

		медиативного взаимодействия с помощью антистрессовых методов.
		Владеет методиками отбора 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 в рамках медиативного взаимодействия с помощью антистрессовых методов.
	ПК-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	Знает предметное содержание 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 в рамках медиативного взаимодействия с помощью антистрессовых методов. Умеет использовать предметное содержание в 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 в рамках медиативного взаимодействия с помощью антистрессовых методов.

		Владеет методами оценки предметного 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 в рамках медиативного взаимодействия с помощью антистрессовых методов.
--	--	--

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зач. е (108 ч.), семестр изучения – 7,8, распределение по видам нагрузки представлено в таблице.

Вид работы	Форма обучения
	Заочная
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	108
Контактная работа , в том числе:	20
Лекции	8
Практические занятия	12
Самостоятельная работа	84
Подготовка к зачету в 8 семестре	4

4.2.1. Учебно-тематический план дисциплины (заочная форма обучения)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа		Самост. работа	Оценочные средства для текущего контроля	Оценочные средства для промежуточной аттестации
		Лекции	Практич. занятия			
Тема 1. Понятие стресса	26	2	2	22	Устный ответ	Итоговый тест. Вопросы к зачету
Тема 2. Эмоциональная несдержанность и депрессивные состояния	26	2	2	22	Устный ответ	
Тема 3. Основные психологические приемы и упражнения,	26	-	4	22	Устный ответ	

направленные на повышение уровня стрессоустойчивости						
Тема 4. Методы релаксации и декатастрофизации	26	-	4	22	Устный ответ	
Подготовка и сдача дифференцированного зачета	4			4		
Всего по дисциплине	108	4	12	92		

Типовые задания для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, критерии и шкалы оценивания, а также методические рекомендации для обучающихся представлены в приложении к рабочей программе дисциплины.

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 ситуацией 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. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература

1. Барсукова, С. А. Управление конфликтами и стрессами в организации : учебное пособие : в 2 частях / С. А. Барсукова. — Пенза : ПГУ, 2020. — Часть 2 — 2020. — 92 с. — ISBN 978-5-907262-55-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/322682> (дата обращения: 03.02.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Здрок, О. Н. Эвристический диалоговый практикум по тематике альтернативных способов разрешения споров, медиации, примирительных процедур : учебно-методическое пособие / О. Н. Здрок ; под редакцией А. Д. Короля. — Минск : БГУ, 2020. — 59 с. — ISBN 978-985-566-717-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/180687> (дата обращения: 03.02.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Секач, М. Ф. Психология здоровья : учебное пособие / М. Ф. Секач. — Москва : Академический Проект, 2020. — 192 с. — ISBN 978-5-8291-2835-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/132686> (дата обращения: 03.02.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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>

5.2. Электронные образовательные ресурсы, в т.ч. профессиональные базы данных и информационные справочные системы

https://www.ntspi.ru/library/directories_and_files/web_res/systems/	Электронно-библиотечные системы НТГСПИ
https://www.ntspi.ru/library/directories_and_files/web_res/systems/libraris/	Электронные базы данных НТГСПИ
https://www.ntspi.ru/library/periodika/	Периодика НТГСПИ
https://iprmedia.ru	ЭБС «Ай Пи Эр Медиа»
https://ibooks.ru	ЭБС «Айбукс»
https://urait.ru	ЭБС Юрайт
http://e.lanbook.com	ЭБС издательства «ЛАНЬ»
http://elibrary.ru	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
http://www.consultant.ru	«КонсультантПлюс»
http://cyberleninka.ru	НЭБ «КиберЛенинка»
https://polpred.ru	ООО «Полпред-Справочники» (база данных)
https://eivis.ru	ООО «ИВИС»
www.delpress.ru	«Деловая пресса»

5.3. Комплект программного обеспечения

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 РГПУ (<https://eios.rsvpu.ru/>).
5. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».
6. Microsoft Office.
7. Kaspersky Endpoint Security.
8. Adobe Reader.
9. Free PDF Creator.
10. 7-zip (<http://www.7-zip.org/>).
11. LibreOffice.
12. Браузеры Firefox, Яндекс.Браузер.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Помещения

Помещения для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и

техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

6.2. Оборудование и технические средства обучения

6.2.1. Оборудование, в т.ч. специализированное

Стационарный компьютер или ноутбук, проектор для показа слайдов и видео, акустические колонки.

6.2.2. Технические средства обучения

Презентации лекций, видео-презентации, видео-лекции, учебные кинофильмы, аудиозаписи, онлайн-платформы.

6.2.3. Учебные и наглядные пособия

Печатные и электронные учебные пособия и наглядный материал: графические изображения, схемы, таблицы, раздаточный материал.