

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ребковец Ольга Александровна
Должность: И.о. ректора
Дата подписания: 25.05.2022 г. 14:12
Уникальный программный ключ:
e789ec8739030382afc5ebff702928adf1af5cfb

ОПОП

СМК-РПД-Б1.В.04-2022

Рабочая программа дисциплины Б1.В.04 «Стресс-менеджер в организации» для
направления подготовки 37.04.01 «Психология», профиль подготовки «Психология
управления»

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга»

Рассмотрено и утверждено на заседании
кафедры теоретической и практической
психологии
«25» мая 2022г., протокол № 9

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.04 Стресс-менеджмент в организации

Направление подготовки: 37.04.01 «Психология»

**Профиль подготовки:
Психология управления**

Квалификация выпускника: магистр

Форма обучения: очно-заочная

Курс: 3 Семестр: 5

Зачет: 5 семестр

Петропавловск-Камчатский 2022 г.

ОПОП	СМК-РПД-Б1.В.04-2022
Рабочая программа дисциплины Б1.В.04 «Стресс-менеджер в организации» для направления подготовки 37.04.01 «Психология», профиль подготовки «Психология управления»	

Рабочая программа составлена с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.04.01 «Психология», утвержденного 29.07.2020 № 841.

Разработчик:

к. психол. наук, доцент кафедры теоретической и практической психологии А.А. Кулик (использованы материалы Чуевой Е.Н., к. психол. н., доцента кафедры теоретической и практической психологии).

ОПОП	СМК-РПД-Б1.В.04-2022
Рабочая программа дисциплины Б1.В.04 «Стресс-менеджер в организации» для направления подготовки 37.04.01 «Психология», профиль подготовки «Психология управления»	

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОП ВО
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине
4. Содержание дисциплины
5. Тематическое планирование
6. Самостоятельная работа
7. Тематика контрольных работ, курсовых работ
8. Перечень вопросов на зачет (дифференцированный зачет, экзамен)
9. Учебно-методическое и информационное обеспечение
10. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента
11. Материально-техническая база
12. Методические рекомендации по обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

ОПОП	СМК-РПД-Б1.В.04-2022
Рабочая программа дисциплины Б1.В.04 «Стресс-менеджер в организации» для направления подготовки 37.04.01 «Психология», профиль подготовки «Психология управления»	

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование у студентов системных представлений о стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях, технологиях управления стрессом в профессиональной деятельности.

Задачи освоения дисциплины:

- формирование представления о «стресс-менеджменте» как научной дисциплине, ее месте в системе управления;
- сформировать у студентов умения самостоятельно систематизировать и анализировать причины возникновения стресса и профессионального выгорания;
- сформировать у студентов основы понимания механизмов возникновения и управления стрессами;
- сформировать умения проводить научно обоснованную диагностику стресса и состояний сниженной работоспособности;
- овладеть навыками управления стрессом в организации

2. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Блок 1. Дисциплины (модули). Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки: УК-2; УК-3; ПК-1; ПК-2.

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Разработка и реализация проектов	УК-2. Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла	УК 2.1. Знает принципы формирования концепции проекта в рамках обозначенной проблемы, основные требования, предъявляемые к проектной работе и критерии оценки результатов проектной деятельности. УК 2.2. Способен разрабатывать концепцию проекта в рамках обозначенной проблемы, формулируя цель, задачи, актуальность, значимость (научную, практическую, методическую и иную в зависимости от типа проекта), ожидаемые результаты и возможные сферы их применения, умеет прогнозировать проблемные

ОПОП	СМК-РПД-Б1.В.04-2022
Рабочая программа дисциплины Б1.В.04 «Стресс-менеджер в организации» для направления подготовки 37.04.01 «Психология», профиль подготовки «Психология управления»	

		<p>ситуации и риски в проектной деятельности.</p> <p>УК 2.3. Владеет навыками составления плана-графика реализации проекта в целом и плана-контроля его выполнения.</p>
Командная работа и лидерство	<p>УК-3. Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывать командную стратегию для достижения поставленной цели</p>	<p>УК 3.1. Знает социальные, этнические, конфессиональные и культурные особенности взаимодействия с различными группами людей, основные закономерности групповой динамики и работы в команде.</p> <p>УК 3.2. Выбирает оптимальную стратегию при взаимодействии с коллективом и командой, в том числе при руководстве ими.</p> <p>УК 3.3. Владеет техниками эффективного взаимодействия с другими членами команды и презентации работы команды.</p>
	<p>ПК-1. Способность и готовность к оказанию психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию</p>	<p>ПК-1.1. Знает теоретические основы оказания психологической помощи лицам разных возрастов и социальных групп</p> <p>ПК-1.2. Умеет определять стратегию оказания психологической помощи лицам и социальным группам, попавшим в трудную жизненную ситуацию</p> <p>ПК-1.3. Владеет методами оказания психологической помощи лицам и социальным группам, попавшим в трудную жизненную ситуацию</p>
	<p>ПК-2. Способность и готовность к разработке и реализации программ повышения психологической защищенности и предупреждения психологического неблагополучия населения</p>	<p>ПК-2.1. Знает теоретические основы создания психологической защищенности</p> <p>ПК-2.2. Умеет определять стратегию разработки и реализации программ повышения психологической защищенности и предупреждения психологического неблагополучия населения</p> <p>ПК-2.3. Владеет методами повышения</p>

ОПОП	СМК-РПД-Б1.В.04-2022
Рабочая программа дисциплины Б1.В.04 «Стресс-менеджер в организации» для направления подготовки 37.04.01 «Психология», профиль подготовки «Психология управления»	

		психологической защищенности и предупреждения психологического неблагополучия населения
--	--	---

4. Содержание дисциплины

Тема 1. Стресс и проблема адаптации.

Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Социально-экономические и медико-демографические аспекты изучения стресса. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека. Профессиональный стресс и здоровье человека. Понятия «психическое здоровье», «профессиональное здоровье». Стресс и надежность деятельности. Стресс и пограничные состояния. Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях.

Теория стресса Г. Селье. Понятие общего адаптационного синдрома, введенного Г. Селье. «Триада признаков» стресса, физиологические механизмы возникновения. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье. Различие понятий «eu-stress» и «distress». Основные «уроки» классической теории Г. Селье и ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.

Основные понятия: *стресс, эмоциональное состояние, дистресс, эустресс, аффект, кризис*

Тема 2. Современные подходы к анализу профессионального стресса

Экологический подход к изучению стресса. «Витаминная модель» психического здоровья П. Варра. «Профессиональная эпидемиология»: прогноз нарушений здоровья и личностной дезадаптации по риск-факторам профессиональной среды (В. Касл). Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса. Стратегии стратегий совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные формы совладающего поведения (модель С. Хобфолла). Трансактная модель стресса Т. Кокса. Регуляторные модели динамики состояний человека (Д. Бродбент, А.Б. Леонова). Острые и хронические формы стрессовых состояний, симптомокомплексы их проявлений. Состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования как разные типы продуктивного и непродуктивного реагирования на стрессогенную ситуацию (В.И. Медведев). Структурно-системный анализ стрессовых состояний.

Основные понятия: *стресс, стрессогенная ситуация, копинг-механизмы, совладающее поведение.*

Тема 3. Стресс-менеджмент.

Принципы стресс-менеджмента: предотвращение (контроль вреда и подверженности ему путем моделирования и обучения персонала для снижения вероятности появления симптомов стресса у работников, имеющих негативный опыт); своевременная реакция, основанная на управлении и групповом решении проблем для улучшения способности организации (или менеджеров) распознавать и разбираться с проблемами по мере их возникновения; реабилитация, требующая усиленной поддержки

ОПОП	СМК-РПД-Б1.В.04-2022
Рабочая программа дисциплины Б1.В.04 «Стресс-менеджер в организации» для направления подготовки 37.04.01 «Психология», профиль подготовки «Психология управления»	

(включая консультации) для помощи персоналу справляться с обязанностями и оправляться от проблем. Оценка и управление рабочими стрессами.

Основные понятия: *кризис, стресс-менеджмент, стрессор, эмоциональный стресс, информационный стресс, когнитивные и аффективные реакции, конфликт.*

Тема 4. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа

Острые и хронические формы стрессовых состояний. Острый стресс и состояния эмоциональной напряженности. Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса (тревога, агрессия, депрессия, астения, соматизация вегетативной симптоматики стресса).

Профессионально-личностные акцентуации. Тип А поведения. Синдром выгорания. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса. Синдром посттравматического стресса. Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них (модель М. Хоровитца). Временная динамика и психологическая характеристика основных стадий («шок», «отказ», «вторжение», «переживание», «выход»), возможные негативные последствия.

Основные понятия: *тип А поведения; синдром выгорания; посттравматический синдром*

Тема 5. Методы профилактики и коррекции стресса.

Основные подходы к борьбе со стрессом. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса. Примеры методов устранения причин развития стресса – «объектная парадигма» (режимы труда и отдыха, time-management, формирование условий для «здорового образа жизни» и др.). Субъектная парадигма – пассивный и активный субъект. Примеры методов непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия).

Основные понятия: *стресс, эмоциональное состояние, дистресс, эустресс, аффект, кризис, стресс-менеджмент, стрессор, эмоциональный стресс, информационный стресс, когнитивные и аффективные реакции, конфликт.*

Тема 6. Технология управления стрессом в профессиональной деятельности.

Исследования в области оценки и управления рабочими стрессами. Модель контрольного цикла: идентификация вредных факторов, оценка связанных рисков, применение соответствующей контрольной стратегии, мониторинг эффективности контрольной стратегии; переоценка риска; пересмотр информационных потребностей и потребностей в обучении персонала, подвергающегося негативному воздействию. Модель управления стрессами.

Стресс и управление стрессом в профессиональной деятельности. Факторы, влияющие на возникновение стрессовых состояний в профессиональной деятельности. Организационные меры управления стрессами: изменение организационного климата, создание специализированных программ. Индивидуальные меры управления стрессами.

Основные понятия: *стресс, эмоциональное состояние, дистресс, эустресс, аффект, кризис, стресс-менеджмент, стрессор, эмоциональный стресс, информационный стресс, когнитивные и аффективные реакции, конфликт.*

ОПОП	СМК-РПД-Б1.В.04-2022
Рабочая программа дисциплины Б1.В.04 «Стресс-менеджер в организации» для направления подготовки 37.04.01 «Психология», профиль подготовки «Психология управления»	

5. Тематическое планирование

Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Лабораторные	Сам. работа	Всего, часов
1	Стресс-менеджмент в организации	10	18	0	80	108
	Всего	10	18	0	80	108

Тематический план

№ темы	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	Лекции		
1	Стресс и проблема адаптации	2	УК-2; УК-3; ПК-1; ПК-2
2	Стресс-менеджмент	2	УК-2; УК-3; ПК-1; ПК-2
3	Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа	2	УК-2; УК-3; ПК-1; ПК-2
4	Методы профилактики и коррекции стресса	2	УК-2; УК-3; ПК-1; ПК-2
5	Технология управления стрессом в профессиональной деятельности	2	УК-2; УК-3; ПК-1; ПК-2
	Практические занятия (семинары)		
1	Стресс и проблема адаптации.	2	УК-2; УК-3; ПК-1; ПК-2
2	Современные подходы к анализу профессионального стресса	2	УК-2; УК-3; ПК-1; ПК-2
3	Стресс-менеджмент	2	УК-2; УК-3; ПК-1; ПК-2
4	Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа	2	УК-2; УК-3; ПК-1; ПК-2

ОПОП	СМК-РПД-Б1.В.04-2022
Рабочая программа дисциплины Б1.В.04 «Стресс-менеджер в организации» для направления подготовки 37.04.01 «Психология», профиль подготовки «Психология управления»	

5	Комплексная методология оценки и коррекции психологического стресса	2	УК-2; УК-3; ПК-1; ПК-2
6	Методы профилактики и коррекции стресса.	2	УК-2; УК-3; ПК-1; ПК-2
7	Технология управления стрессом в профессиональной деятельности	4	УК-2; УК-3; ПК-1; ПК-2
8	Итоговая контрольная работа	2	УК-2; УК-3; ПК-1; ПК-2
Самостоятельная работа			
1	Стресс и проблема адаптации.	5	УК-2; УК-3; ПК-1; ПК-2
2	Острые и хронические формы стрессовых состояний	5	УК-2; УК-3; ПК-1; ПК-2
3	Современные подходы к анализу профессионального стресса	5	УК-2; УК-3; ПК-1; ПК-2
4	Классическая теория стресса Г. Селье	5	УК-2; УК-3; ПК-1; ПК-2
5	Экологический подход к изучению стресса	10	УК-2; УК-3; ПК-1; ПК-2
6	Транзактный подход к изучению стресса	10	УК-2; УК-3; ПК-1; ПК-2
7	Регуляторный подход к изучению стресса	10	УК-2; УК-3; ПК-1; ПК-2
8	Стресс-менеджмент	10	УК-2; УК-3; ПК-1; ПК-2
9	Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа	5	УК-2; УК-3; ПК-1; ПК-2
10	Комплексная методология оценки и коррекции психологического стресса	5	УК-2; УК-3; ПК-1; ПК-2
11	Методы профилактики и коррекции стресса.	5	УК-2; УК-3; ПК-1; ПК-2
12	Технология управления стрессом в профессиональной деятельности	5	УК-2; УК-3; ПК-1; ПК-2

6. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа включает две составные части: аудиторная самостоятельная работа и внеаудиторная.

6.1. Самостоятельная аудиторная работа включает подготовку к обсуждению вопросов семинарских занятий, конспектирование литературы, выполнение практических заданий.

ОПОП	СМК-РПД-Б1.В.04-2022
Рабочая программа дисциплины Б1.В.04 «Стресс-менеджер в организации» для направления подготовки 37.04.01 «Психология», профиль подготовки «Психология управления»	

Планы семинарских (практических, лабораторных) занятий

Занятие №1 (семинарское)

Тема. Стресс и проблема адаптации.

Цель: проанализировать подходы к изучению стресс-менеджмента в современных теориях управления, выделить основные позиции стресс-менеджмента в области управления персоналом.

Основные понятия: *стресс, адаптация, психическое здоровье, эмоциональное состояние, дистресс, эустресс, аффект, кризис*

Подготовка к занятию:

1. Изучить рекомендуемую литературу.
2. Выписать определение основных понятий семинара, подготовиться к проведению терминологического опроса.
3. Подготовиться к обсуждению предложенных вопросов.

Ход занятия:

1. Проведение терминологического опроса.
2. Обсуждение вопросов семинара:
 - ✓ Понятие «стресс» и «поведенческая адаптация».
 - ✓ Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.
 - ✓ Профессиональный стресс и здоровье человека.
 - ✓ Понятия «психическое здоровье», «профессиональное здоровье».
 - ✓ Стресс и пограничные состояния.
 - ✓ Теория стресса Г. Селье.
 - ✓ Понятие общего адаптационного синдрома, введенного Г. Селье.
 - ✓ «Триада признаков» стресса, физиологические механизмы возникновения.
 - ✓ Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье.
 - ✓ Различие понятий «eu-stress» и «distress».
 - ✓ Основные «уроки» классической теории Г. Селье и ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.
3. Подведение итогов занятия.

Литература:

Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514353> (дата обращения: 11.12.2022).

Караяни, А. Г. Психология боевого стресса и стресс-менеджмента : учебное пособие для вузов / А. Г. Караяни. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 145 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12929-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519007> (дата обращения: 11.12.2022).

Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512070> (дата обращения: 11.12.2022).

Занятие 2

ОПОП	СМК-РПД-Б1.В.04-2022
Рабочая программа дисциплины Б1.В.04 «Стресс-менеджер в организации» для направления подготовки 37.04.01 «Психология», профиль подготовки «Психология управления»	

(практическое)

Тема. Современные подходы к анализу профессионального стресса

Цель: Обобщить знания об основных подходах к изучению стресса.

Основные понятия: *стресс, стрессогенная ситуация, копинг-механизмы, совладающее поведение.*

Подготовка к занятию:

1. Изучить рекомендуемую литературу.
2. Сопоставить различные подходы и теории стресса
3. Подготовить ответы на вопросы.

Ход занятия:

1) Обсуждение вопросов:

- ✓ Экологический подход к изучению стресса.
- ✓ «Витаминная модель» психического здоровья П. Варра.
- ✓ «Профессиональная эпидемиология»: прогноз нарушений здоровья и личностной дезадаптации по риск-факторам профессиональной среды (В. Касл)..
- ✓ Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса.
- ✓ Стратегии стратегий совладания/преодоления стресса (копинг-механизмы).
- ✓ Индивидуальные формы совладающего поведения (модель С. Хобфолла).
- ✓ Трансактная модель стресса Т. Кокса.
- ✓ Регуляторные модели динамики состояний человека (Д. Бродбент, А.Б. Леонова).
- ✓ Острые и хронические формы стрессовых состояний, симптомокомплексы их проявлений.
- ✓ Состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования как разные типы продуктивного и непродуктивного реагирования на стрессогенную ситуацию (В.И. Медведев). Структурно-системный анализ стрессовых состояний.

Литература:

Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514353> (дата обращения: 11.12.2022).

Караяни, А. Г. Психология боевого стресса и стресс-менеджмента : учебное пособие для вузов / А. Г. Караяни. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 145 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12929-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519007> (дата обращения: 11.12.2022).

Васильева, И. В. Психодиагностика персонала : учебное пособие для вузов / И. В. Васильева. — 2-е изд., стер. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 122 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11292-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495640> (дата обращения: 11.12.2022).

Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512070> (дата обращения: 11.12.2022).

ОПОП	СМК-РПД-Б1.В.04-2022
Рабочая программа дисциплины Б1.В.04 «Стресс-менеджер в организации» для направления подготовки 37.04.01 «Психология», профиль подготовки «Психология управления»	

Занятие 3 (практическое)

Тема. Стресс-менеджмент

Цель: изучить и проанализировать различные подходы к технологии управления стрессом в профессиональной деятельности.

Основные понятия: *стресс-менеджмент, профессиональная деятельность, функции управления, мотивация персонала, профессиональное здоровье*

Подготовка к занятию:

1. Ознакомиться с рекомендуемой литературой.
2. Подготовиться к обсуждению предложенных вопросов.
3. Сформулировать условия предупреждения внутриличностных конфликтов.
4. Подобрать примеры стрессогенных ситуаций в организации и предложить способы их предупреждения.

Ход занятия

1) Обсуждение вопросов:

- ✓ Взаимодействие человека и организации. Понятие профессионального стресса.
- ✓ Области исследования стресса в организационном контексте: «рабочий стресс», «трудовой стресс», «организационный стресс».
- ✓ Стресс и нарушение адаптации: профессиональное здоровье и «здоровье» организации.
- ✓ Охарактеризовать основные признаки стрессового напряжения.
- ✓ Опишите основные причины и факторы возникновения стрессового напряжения в организации (организационные, управленческие, личностные).
- ✓ Роль руководителя в управлении стресс-факторами в организации.
- ✓ Принципы стресс-менеджмента.
- ✓ Оценка и управление рабочими стрессами.

2) Анализ ситуаций стрессового напряжения и способов их разрешения.

Литература:

Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514353> (дата обращения: 11.12.2022).

Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512070> (дата обращения: 11.12.2022).

Занятие 4 (практическое)

Тема. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа

ОПОП	СМК-РПД-Б1.В.04-2022
Рабочая программа дисциплины Б1.В.04 «Стресс-менеджер в организации» для направления подготовки 37.04.01 «Психология», профиль подготовки «Психология управления»	

Цель: научиться анализировать личностные и поведенческие деформации стрессового типа. Овладеть методами диагностики эмоционального выгорания.

Основные понятия: *тип А поведения; синдром и симптомы выгорания; посттравматический синдром.*

Подготовка к занятию:

1. Ознакомиться с рекомендуемой литературой.
2. Законспектировать предложенную литературу.
3. Подобрать примеры личностных и поведенческих деформаций
4. Подготовиться к обсуждению предложенных вопросов
5. Подобрать методики для диагностики личностных и поведенческих деформаций

Ход занятия:

1) Обсуждение вопросов:

- ✓ Острые и хронические формы стрессовых состояний и эмоциональной напряженности.
- ✓ Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса (тревога, агрессия, депрессия, астения, соматизация вегетативной симптоматики стресса).
- ✓ Профессионально-личностные акцентуации.
- ✓ Особенности формирования личностных деформаций стрессового типа. Поведенческие факторы риска.
- ✓ Последствия интенсивного переживания стресса. Невротические состояния. ПТСР.
- ✓ Профессионально-личностные акцентуации.
- ✓ Тип А поведения.
- ✓ Синдром эмоционального выгорания.
- ✓ Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса.

2) Самодиагностика: ознакомиться с диагностическими программами по определению стресса (провести самодиагностику, написать заключение).

Литература:

Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514353> (дата обращения: 11.12.2022).

Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512070> (дата обращения: 11.12.2022).

Занятие 5 (практическое)

Тема. Комплексная методология оценки и коррекции психологического стресса

ОПОП	СМК-РПД-Б1.В.04-2022
Рабочая программа дисциплины Б1.В.04 «Стресс-менеджер в организации» для направления подготовки 37.04.01 «Психология», профиль подготовки «Психология управления»	

Цель: овладеть навыками применения комплексной диагностики психологического стресса.

Основные понятия: методика ИДИКС.

Подготовка к занятию:

1. Ознакомиться с рекомендуемой литературой.
2. Подобрать методы диагностики и коррекции профессионального стресса
3. Подготовиться к проведению самодиагностики при помощи методики ИДИКС

Ход занятия:

1) Обсуждение вопросов:

- ✓ Современные технологии стресс-менеджмента.
- ✓ Особенности диагностики профессионального стресса.
- ✓ Типы диагностических задач.
- ✓ Основные принципы подбора методических средств.
- ✓ Основные организационные формы и психологические технологии управления стрессом.
- ✓ Индивидуальные и групповые методы работы.
- ✓ Индивидуальный профиль стресса и подбор адресных коррекционно-профилактических средств.

Медиамаатериалы

1. Тревога // Психотерапия в России — <https://youtu.be/v9deoQIQjzQ>

Интерактивные формирующие тесты

2. <http://urait.ru/quiz/run-test/86398057-A4D6-46E9-BE13-4A0EE75EBC0F/63B33123-8BCD-4A46-8185-FF6C354887AB/28076BB9-EADE-4307-BC50-32A7EAA022F0> — Организационная диагностика стресса. Оценка стресс-факторов в профессиональной деятельности

Занятие 6 (практическое)

Тема. Методы профилактики и коррекции стресса.

Цель: ознакомить с основными техниками снятия стрессового напряжения, научиться их применению на практике

Подготовка к занятию:

1. Ознакомиться с рекомендуемой литературой.
2. Подготовить презентацию одной из техник снятия эмоционального напряжения (медитация, аутотренинг, релаксация, арттерапия, танцевально-двигательная терапия, музыкотерапия и др.)

Ход занятия:

1) Обсуждение вопросов:

- Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса.
- Методы устранения причин развития стресса – «объектная парадигма», «субъектная парадигма».

ОПОП	СМК-РПД-Б1.В.04-2022
Рабочая программа дисциплины Б1.В.04 «Стресс-менеджер в организации» для направления подготовки 37.04.01 «Психология», профиль подготовки «Психология управления»	

- Методы непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия).

2) Презентация техники снятия эмоционального напряжения

Литература

Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — С. 66 — 101 — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514353/p.66-101>

Интерактивные формирующие тесты

1. <http://urait.ru/quiz/run-test/FB366F04-AD3E-4775-9391-20A464AD3F74/74F82394-8F0D-4760-8269-CFA4298F6D29/28076BB9-EADE-4307-BC50-32A7EAA022F0> — Трудные ситуации в жизни и на работе

Занятие 7-8 (семинарское)

Тема. Технология управления стрессом в профессиональной деятельности

Цель: закрепить знания о стратегиях управления персоналом в стрессовых ситуациях

Основные понятия: Основные понятия: стресс, эмоциональное состояние, дистресс, эустресс, аффект, кризис, стресс-менеджмент, стрессор, эмоциональный стресс, информационный стресс, когнитивные и аффективные реакции, конфликт.

Подготовка:

1. Изучить предложенную литературу.
2. Подготовиться к обсуждению предложенных вопросов.

Ход занятия:

1. Обсуждение вопросов:
 - ✓ Организационные стрессы.
 - ✓ Факторы, влияющие на возникновение стрессовых состояний в профессиональной деятельности.
 - ✓ Организационные меры управления стрессами: изменение организационного климата, создание специализированных программ.
 - ✓ Индивидуальные меры управления стрессами.
 - ✓ Методы и способы управления стрессами в организации.
 - ✓ Техники управления стрессом:
 - Саморегуляция в стрессовой ситуации.
 - Правила избежания стресса. Уверенность в себе как условие успешного общения.
 - Энергия как фактор успеха («кольцо энергии» О.Киффа).
 - Влияние мышления на стрессовую реакцию.
 - Техники контроля уровня стресса.
2. Отработка практических навыков

ОПОП	СМК-РПД-Б1.В.04-2022
Рабочая программа дисциплины Б1.В.04 «Стресс-менеджер в организации» для направления подготовки 37.04.01 «Психология», профиль подготовки «Психология управления»	

- ✓ Упражнение-определение ценностных ориентиров.
- ✓ Техника абстрагирования от конфликта.
- ✓ Техника решения конфликтов методом психологического айкидо.
- ✓ Упражнение на развитие эмоционального интеллекта.
- ✓ Упражнение «Я-высказывание».
- ✓ Упражнение «Ассертивное письмо».
- ✓ Техника «План после конца».
- ✓ Упражнение «Проблемная ситуация».
- ✓ Техника контроля дыхания.
- ✓ Техника мышечного контроля.
- ✓ Техника контроля эмоций.
- ✓ Техника контроля мыслей «Шоколадная медитация».
- ✓ Поиск антистрессовых ресурсов с метафорическими картами
- ✓ Упражнение «Забота».

Литература:

Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — С. 66 — 101 — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514353/p.66-101>

Занятие 9 (контрольная работа)

Цель: усвоение материала по всему курсу «Стресс-менеджмент в организации».

Перечень вопросов для подготовки к контрольной работе:

1. Стресс и адаптация. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.
2. Классическая концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития.
3. Физиологический и психологический стресс, различия в механизмах формирования. Основные субсиндромы проявлений стресса.
4. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Основные классы диагностических методов, примеры конкретных методик.
5. Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов.
6. Когнитивная модель психологического стресса Р. Лазаруса. Субъективный образ проблемной ситуации и роль механизмов когнитивной оценки в формировании стрессовых реакций.
7. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные стили «совладающего поведения» (модель С. Хобфолла).
8. Трансактный подход к изучению стресса. Модель Т. Кокса и возможности ее практического использования.
9. Регуляторный подход к изучению стресса. Синдромы острого и хронического стресса, их негативные последствия.

ОПОП	СМК-РПД-Б1.В.04-2022
Рабочая программа дисциплины Б1.В.04 «Стресс-менеджер в организации» для направления подготовки 37.04.01 «Психология», профиль подготовки «Психология управления»	

10. Стадии переживания критических жизненных ситуаций (модель М. Хоровитца). Закономерности динамики и психологическая характеристика каждой из стадий. Особенности психологической помощи на каждой из них.
11. Основные психологические составляющие переживаний хронического стресса. Фиксация негативных проявлений в форме устойчивых индивидуально-личностных характеристик поведенческих нарушений.
12. Изменения в поведении при длительном переживании стресса. Формирование поведенческих риск-факторов для здоровья человека. Тип А поведения.
13. Развитие личностных деформаций в процессе длительного переживания стресса. Синдром выгорания.
14. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса. Посттравматический стресс.
15. Проблема управления стрессом. Взаимосвязь диагностической и профилактической направленности работы как основа современных технологий стресс-менеджмента.
16. Психопрофилактика и коррекция стресса. Объектная и субъектная парадигмы. Общая классификация методов борьбы со стрессом.

6.2. Внеаудиторная самостоятельная работа

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов заключается в следующих формах:

- Подготовку к практическому занятию
- Составление терминологического словаря по теме
- Изучение материалов лекции
- Изучение темы по рекомендованной литературе
- Подготовку к письменным работам (реферат, контрольная работа, эссе и т.п.).
- Подготовку к зачету

Самостоятельная работа способствует:

- углублению и расширению знаний;
- формированию интереса к познавательной деятельности;
- овладению приемами процесса познания;
- развитию познавательных способностей.

Именно поэтому она становится главным резервом повышения эффективности подготовки специалистов.

Таким образом, самостоятельная работа – это планируемая работа студентов, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя для достижения конкретного результата.

ОПОП	СМК-РПД-Б1.В.04-2022
Рабочая программа дисциплины Б1.В.04 «Стресс-менеджер в организации» для направления подготовки 37.04.01 «Психология», профиль подготовки «Психология управления»	

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Форма самостоятельной работы	Форма отчетности
Стресс и проблема адаптации	Социально-экономические и медико-демографические аспекты изучения стресса в экономически развитых странах. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации.	Анализ учебной литературы	Доклад
Профессиональный стресс в жизни современного специалиста	Взаимодействие человека и организации. Понятие профессионального стресса. Области исследования стресса в организационном контексте: «рабочий стресс», «трудовой стресс», «организационный стресс». Стресс и нарушение адаптации: профессиональное здоровье и «здоровье» организации.	Анализ учебной литературы	Групповая дискуссия
Классическая теория стресса Г. Селье	Понятие общего адаптационного синдрома Г. Селье. «Триада признаков» стресса, физиологические механизмы возникновения. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье, уровни адаптации.	Анализ учебной литературы	Доклад
Экологический подход к изучению стресса	Принципиальная схема анализа стресса в моделях взаимодействий «личность-среда». Стресс как результат дисбаланса между требованиями среды и ресурсами человека. «Профессиональная эпидемиология»: прогноз нарушений здоровья и личностной дезадаптации по риск-факторам профессиональной среды (В. Касл)	Анализ учебной литературы	Доклад Практическое задание
Транзактный подход к изучению стресса	Психологические модели стресса (Р. Лазарус, В. Щенпфлюг). Совладающее поведение и копинг-стратегии (копинг-механизмы), их классификация по типу основной направленности. Индивидуальные формы совладающего поведения (модель С. Хобфолла). Транзактная модель стресса Т. Кокса.	Анализ учебной литературы, работа с методиками	Практическое задание. Работа в группах
Регуляторный подход к	Смена механизмов регуляции деятельности в процессе развития	Анализ учебной	Доклад, работа в

ОПОП	СМК-РПД-Б1.В.04-2022
Рабочая программа дисциплины Б1.В.04 «Стресс-менеджер в организации» для направления подготовки 37.04.01 «Психология», профиль подготовки «Психология управления»	

изучению стресса	<p>стрессовых состояний. Регуляторные модели динамики состояний человека (Д. Бродбент, А.Б. Леонова).</p> <p>Состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования как разные типы продуктивного и непродуктивного реагирования на стрессогенную ситуацию (В.И. Медведев).</p>	литературы, работа с методиками	группах, практическое задание
Острые и хронические формы стрессовых состояний	<p>Экстремальные состояния. Стресс и психическая напряженность. Синдромы состояний эмоциональной напряженности.</p> <p>Основные формы проявлений хронического стресса (тревога, астения, агрессия, соматизация вегетативной симптоматики стресса)</p>	Анализ учебной литературы, индивидуальная работа с методиками	Доклад, практическое задание
Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа	<p>Профессионально-личностные акцентуации. Особенности формирования личностных деформаций стрессового типа. Синдром выгорания. Тип А поведения. Поведенческие факторы риска.</p> <p>Последствия интенсивного переживания стресса. Невротические состояния. ПТСР.</p>	Анализ учебной литературы, индивидуальная работа с методиками	Доклад, групповая дискуссия, практическое задание
Комплексная методология оценки и коррекции психологического стресса	<p>Современные технологии стресс-менеджмента на основе взаимосвязи диагностической и профилактической направленности работы. Особенности диагностики профессионального стресса. Типы диагностических задач. Основные принципы подбора методических средств.</p> <p>Экспертно-диагностические системы.</p>	Анализ учебной литературы	Практическое задание
Методы профилактики и коррекции стресса	<p>Основные организационные формы внедрения программ и психологических технологий управления стрессом. Индивидуальные и групповые методы работы.</p>	Анализ учебной литературы	Практическое задание

ОПОП	СМК-РПД-Б1.В.04-2022
Рабочая программа дисциплины Б1.В.04 «Стресс-менеджер в организации» для направления подготовки 37.04.01 «Психология», профиль подготовки «Психология управления»	

	Индивидуальный профиль стресса и подбор адресных коррекционно-профилактических средств.		
--	---	--	--

Рекомендации по подготовке устного аналитического ответа

Устный аналитический ответ на вопрос выстраивается в соответствии с анализом текущего состояния изучаемой проблемы (со ссылкой на источник).

Работа с литературными источниками

При подборе и аннотировании литературы по заданной проблеме можно использовать таблицу, позволяющую систематизировать данные о теоретическом источнике и сцентрировать внимание на основных его вопросах.

Автор	Название источника, выходные данные	Основная проблема	Основные положения

Конспектирование

Конспект представляет собой систематическую, логическую запись, сжатое изложение прочитанного, содержащее основную мысль автора, которая не должна быть искажена в процессе записи.

При конспектировании необходимо систематизировать прочитанное по разделам, представляющим собой единую систему мыслей автор в конкретном контексте повествования. Рекомендуется каждый раздел конспектирования обозначать одним словом или словосочетанием, представляющим собой квинтэссенцию смыслового блока.

Для повышения эффективности конспектирования рекомендуется использование различных алгоритмов анализа прочитанного:

этап предварительного чтения;

этап содержательного анализа, в котором анализу подвергаются следующие содержательные моменты:

проблема, сущность, явление, основное содержание;

области существования, формы проявления;

внутренние взаимосвязи, основные характеристики, внешние связи, тенденции, перспективы.

ОПОП	СМК-РПД-Б1.В.04-2022
Рабочая программа дисциплины Б1.В.04 «Стресс-менеджер в организации» для направления подготовки 37.04.01 «Психология», профиль подготовки «Психология управления»	

При записи текста рекомендуется применять выделение основных смысловых единиц при помощи различных средств: цвет, шрифт, символ, подчеркивание, собственная система условных обозначений.

Рекомендации по подготовке и проведению групповых дискуссий

Групповая дискуссия - это всестороннее обсуждение спорного вопроса на практических занятиях. Она заключается в коллективном обсуждении какого-либо вопроса, проблемы или сопоставлении информации, идей, мнений, предложений. При организации дискуссии в учебном процессе обычно ставятся сразу несколько учебных целей, как чисто познавательных, так и коммуникативных. При этом цели дискуссии, конечно, тесно связаны с ее темой.

Во время дискуссии студенты могут либо дополнять друг друга, либо противостоять один другому. В первом случае проявляются черты диалога, а во втором дискуссия приобретает характер спора. Как правило, в дискуссии присутствуют оба эти элемента, поэтому неправильно сводить понятие дискуссии только к спору. И взаимоисключающий спор, и взаимодополняющий, взаиморазвивающий диалог играют большую роль, так как первостепенное значение имеет факт сопоставления различных мнений по одному вопросу. В проведении дискуссии используются такие организационные методики, как «вопрос – ответ», «лабиринт» и др.

Суть метода групповой дискуссии заключается в постепенном увеличении количества участников групповой дискуссии. На первом этапе образуются мини-группы (3-4 человека), которым в течение 10-15 минут предлагается обсудить и выработать общее мнение по проблеме обсуждения в целом или по ее отдельному аспекту. На втором этапе представители мини-групп излагают и аргументируют суть выработанных решений, которые и становятся предметом дискуссии. Результатом обсуждения является критическое осмысление предложенных вариантов и выработка общегрупповой позиции по обсуждаемой проблеме.

Этот метод наиболее эффективен при рассмотрении социально-психологических проблем, не имеющих общепризнанных решений или предполагающих множественные решения. Данный метод позволяет развивать у студентов навыки ведения научной дискуссии, умения формулировать и отстаивать свою точку зрения, способствует развитию критических и творческих компонентов мышления, формированию навыков работы в группе, а также пониманию многомерности социально-психологических феноменов.

Рекомендации к написанию реферата

ОПОП	СМК-РПД-Б1.В.04-2022
Рабочая программа дисциплины Б1.В.04 «Стресс-менеджер в организации» для направления подготовки 37.04.01 «Психология», профиль подготовки «Психология управления»	

Реферат — индивидуальная письменная работа обучающегося, предполагающая анализ изложения в научных и других источниках определенной научной проблемы или вопроса.

Написание реферата практикуется в учебном процессе в целях приобретения студентом необходимой профессиональной подготовки, развития умения и навыков самостоятельного научного поиска: изучения литературы по выбранной теме, анализа различных источников и точек зрения, обобщения материала, выстраивания логики изложения, выделения главного, формулирования выводов.

Содержание реферата студент докладывает на семинаре, кружке, научной конференции. Предварительно подготовив тезисы доклада, студент в течение 10—15 минут должен кратко изложить основные положения своей работы. После доклада автор отвечает на вопросы, затем выступают оппоненты, которые заранее познакомились с текстом реферата, и отмечают его сильные и слабые стороны.

Как правило, реферат имеет стандартную структуру: титульный лист, содержание, введение, основное содержание темы, заключение, список использованных источников, приложения.

Оценивается оригинальность реферата, актуальность и полнота использованных источников, системность излагаемого материала, логика изложения и убедительность аргументации, оформление, своевременность срока сдачи, защита реферата перед аудиторией.

При своевременной защите работа оценивается наивысшим баллом, при опоздании на 1 неделю балл снижается на 2, при опоздании на 2 недели балл снижается еще раз на 2. При опоздании более чем на 2 недели работа не оценивается.

Оценивание реферата входит в проектную оценку.

Примерные темы рефератов к самостоятельному изучению дисциплины «Стресс-менеджер в организации»

1. Понятие профессионального стресса
2. Преодоление стресса как ресурс развития профессионала
3. Управление стрессом в профессиональной деятельности
4. Современные технологии стресс-менеджмента в профессиональной деятельности
5. Личностные деформации стрессового типа
6. Гендерные различия в формировании проявлений профессионального стресса.
7. Особенности выбора стратегий совладающего поведения в трудных профессиональных ситуациях
8. Психологические технологии управления стрессом в организации
9. Влияние профессиональной мотивации на особенности формирования стрессовых состояний
10. Гендерные / возрастные особенности совладающего поведения
11. Классическая теория стресса Г. Селье, ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса
12. Современные подходы к анализу профессионального стресса
13. Острые и хронические формы стрессовых состояний
14. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа
15. Экологический подход к изучению стресса
16. Транзактный подход к изучению стресса
17. Регуляторный подход к изучению стресса

ОПОП	СМК-РПД-Б1.В.04-2022
Рабочая программа дисциплины Б1.В.04 «Стресс-менеджер в организации» для направления подготовки 37.04.01 «Психология», профиль подготовки «Психология управления»	

18. Острые и хронические формы стрессовых состояний
19. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа
20. Методы профилактики и коррекции стресса

7. Примерная тематика контрольных работ, курсовых работ (при наличии) отсутствуют

8. Перечень вопросов для подготовки к зачету

1. Проблема стресса в жизни современного общества. Основные сферы изучения стресса в прикладных психологических исследованиях.
2. Стресс и адаптация. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.
3. Стресс и здоровье человека. Понятия «психическое здоровье», «профессиональное здоровье». Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.
4. История развития исследований стресса в физиологии и психологии. Основные этапы.
5. Классическая концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития.
6. Физиологический и психологический стресс, различия в механизмах формирования. Основные субсиндромы проявлений стресса.
7. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Основные классы диагностических методов, примеры конкретных методик.
8. Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов.
9. Экологический подход к изучению стресса. Трактовка понятия стресс в рамках парадигмы соответствия «личность-среда» и методология исследований.
10. Когнитивная модель психологического стресса Р. Лазаруса. Субъективный образ проблемной ситуации и роль механизмов когнитивной оценки в формировании стрессовых реакций.
11. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные стили «совладающего поведения» (модель С. Хобфолла).
12. Трансактный подход к изучению стресса. Модель Т. Кокса и возможности ее практического использования.
13. Регуляторный подход к изучению стресса. Синдромы острого и хронического стресса, их негативные последствия.
14. Понятие «экстремальности» и экстремальных условий деятельности. Абсолютная и относительная экстремальность.

ОПОП	СМК-РПД-Б1.В.04-2022
Рабочая программа дисциплины Б1.В.04 «Стресс-менеджер в организации» для направления подготовки 37.04.01 «Психология», профиль подготовки «Психология управления»	

15. Стресс и состояния психической напряженности. Операциональная и эмоциональная напряженность, роль мотивационно-личностных факторов в их развитии. Формы проявления состояний эмоциональной напряженности.
16. Стадии переживания критических жизненных ситуаций (модель М. Хоровитца). Закономерности динамики и психологическая характеристика каждой из стадий. Особенности психологической помощи на каждой из них.
17. Основные психологические составляющие переживаний хронического стресса. Фиксация негативных проявлений в форме устойчивых индивидуально-личностных характеристик поведенческих нарушений.
18. Изменения в поведении при длительном переживании стресса. Формирование поведенческих риск-факторов для здоровья человека. Тип А поведения.
19. Развитие личностных деформаций в процессе длительного переживания стресса. Синдром выгорания.
20. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса. Посттравматический стресс.
21. Проблема управления стрессом. Взаимосвязь диагностической и профилактической направленности работы как основа современных технологий стресс-менеджмента.
22. Психопрофилактика и коррекция стресса. Объектная и субъектная парадигмы. Общая классификация методов борьбы со стрессом.
23. Опосредующие методы профилактики и коррекции стресса (объектная парадигма). Примеры используемых средств.
24. Непосредственные методы воздействия на состояние человека. «Пассивный» и активный субъект психопрофилактики. Примеры средств «внешнего» воздействия на состояние человека.
25. Психологическая саморегуляция состояний. Основные классы методов и техник. Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом.
26. Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях.

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Основная литература:

1. *Водопьянова, Н. Е.* Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514353>

Дополнительная литература:

ОПОП	СМК-РПД-Б1.В.04-2022
Рабочая программа дисциплины Б1.В.04 «Стресс-менеджер в организации» для направления подготовки 37.04.01 «Психология», профиль подготовки «Психология управления»	

1. Караяни, А. Г. Психология боевого стресса и стресс-менеджмента : учебное пособие для вузов / А. Г. Караяни. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 145 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12929-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519007> (дата обращения: 11.12.2022).
2. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512070> (дата обращения: 11.12.2022).

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет:

1. Портал Академическая психология – практике [электронный ресурс] - Режим доступа : <http://www.portal-psychology.ru/>
2. Психологический портал тренингового центра [электронный ресурс] - Режим доступа : <http://www.live-and-learn.ru/>
3. Официальный сайт института психологии РАН [электронный ресурс] - Режим доступа : http://www.ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/vystupleni2.html
4. Административно-управленческий портал AUP.RU [электронный ресурс] - Режим доступа : http://www.aup.ru/books/m243/7_1.htm
5. HR-портал. HR-сообщество и публикации [электронный ресурс] - Режим доступа : <http://hr-portal.ru/tags/delovoe-obshchenie>
6. Российская государственная библиотека [электронный ресурс] - Режим доступа <http://www.rsl.ru/>
7. Федеральный портал «Российское образование» (Общий доступ) [электронный ресурс] - Режим доступа <http://www.edu.ru>
8. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (Общий доступ) [электронный ресурс] - Режим доступа <http://window.edu.ru>
9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (Общий доступ) [электронный ресурс] - Режим доступа <http://fcior.edu.ru>
10. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Общий доступ) [электронный ресурс] - Режим доступа <http://school-collection.edu.ru>

Информационные технологии:

Для проведения занятий по дисциплине «Стресс-менеджер в организации» необходима учебная аудитория, оборудованная персональным компьютером или ноутбуком, проектором и экраном для демонстрации мультимедийных презентаций.

При проведении практических занятий не предусматривается использование компьютерных учебников, учебных баз данных, моделирования, тестовых и контролирующих программ, гипертекстовых систем, программ деловых игр и т.п.

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

ОПОП	СМК-РПД-Б1.В.04-2022
Рабочая программа дисциплины Б1.В.04 «Стресс-менеджер в организации» для направления подготовки 37.04.01 «Психология», профиль подготовки «Психология управления»	

- ЭБСIPRbooks - <http://www.iprbookshop.ru>

- ЭБС urait.ru

10. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента

На основании разработанной компетентностной модели выпускника образовательные цели представлены в виде набора компетенций как планируемых результатов освоения образовательной программы. Определение уровня достижения планируемых результатов освоения образовательной программы осуществляется посредством оценки уровня сформированности компетенции и оценки уровня успеваемости обучающегося по пятибалльной системе («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», «зачтено», «не зачтено»).

Основными критериями оценки в зависимости от вида работы обучающегося являются: сформированность компетенций (знаний, умений и владений), степень владения профессиональной терминологией, логичность, обоснованность, чёткость изложения материала, ориентирование в научной и специальной литературе.

Критерии оценивания уровня сформированности компетенций и оценки уровня успеваемости обучающегося

Текущий контроль

Уровень сформированности компетенции	Уровень освоения модулей дисциплины (оценка)	Критерии оценивания отдельных видов работ обучающихся	
		<i>Практическое/семинарское занятие</i>	<i>Процентное соотношение полноты ответа</i>
Высокий	отлично	Оценивается ответ студента, которым даны полные, развернутые ответы на поставленные и дополнительные вопросы. Студентом продемонстрированы глубокие исчерпывающие знания всего программного материала, понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, твердое знание основных положений смежных дисциплин. Ответ логически последователен, содержателен. Стиль изложения материала научный с использованием психологической терминологии. Студентом продемонстрирована сформированность компетенций (знаний, умений, навыков). Студентом могут быть допущены отдельные недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно.	91-100%
Базовый	хорошо	Оценивается ответ студента, которым даны полные, развернутые ответы на поставленные и дополнительные вопросы. Студентом продемонстрированы глубокие знания всего программного материала, понимание существенных и несущественных признаков, причинно-следственные связи, твердое знание основных положений смежных дисциплин. Ответ логически последователен, содержателен. Стиль изложения материала научный с	76 до 90 %

ОПОП	СМК-РПД-Б1.В.04-2022
Рабочая программа дисциплины Б1.В.04 «Стресс-менеджер в организации» для направления подготовки 37.04.01 «Психология», профиль подготовки «Психология управления»	

		использованием психологической терминологии. Студентом продемонстрирована в целом успешная сформированность компетенций (знаний, умений, навыков), вместе с тем имеют место отдельные пробелы в умении, студент не вполне осознанно, владеет навыками. Студентом могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки.	
Пороговый	удовлетворительно	Оценивается ответ студента, которым даны недостаточно полные и развернутые ответы на поставленные и дополнительные вопросы. Логика и последовательность изложения нарушены. Допущены ошибки в определении употреблении понятий. Студент с затруднением самостоятельно выделяет существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Студентом в целом продемонстрирована сформированность компетенций (знаний, умений, навыков), вместе с тем имеют место несистематическое использование умений и фрагментарные навыки.	50 до 75 %
Компетенции не сформированы	неудовлетворительно	Оценивается ответ студента, представляющей собой разрозненные знания с существенными ошибками. Ответ фрагментарен, нелогичен. Студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими вопросами дисциплины. Отсутствуют конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная, психологическая терминология не используются. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента. Компетенции (знания, умения, навыки) по дисциплине не сформированы: теоретические знания имеются, но они разрознены, умения и навыков отсутствуют // Либо ответ на вопрос полностью отсутствует или студент отказывается от ответа на поставленные вопросы.	менее 50 %

Электронная информационно-образовательная среда организации может формировать электронное портфолио обучающегося за счет сохранения его работ и оценок.

Оценивание происходит по формуле:

$$O_{\text{итоговая}} = 0,2 * O_{\text{накопленная}} + -0,3 * O_{\text{проектная}} + 0,5 * O_{\text{итогового контроля}}$$

- Накопленная оценка проставляется за активность обучающегося на практических занятиях, прохождении текущего контроля и выполнение самостоятельной работы.
- Проектная оценка проставляется за защиту письменной работы по курсу.
- Оценка итогового контроля проставляется за прохождением контрольного испытания по курсу в формате, определенным рабочим учебным планом.

ОПОП	СМК-РПД-Б1.В.04-2022
Рабочая программа дисциплины Б1.В.04 «Стресс-менеджер в организации» для направления подготовки 37.04.01 «Психология», профиль подготовки «Психология управления»	

Оценки ставятся по 10-балльной шкале. Округление оценки производится в пользу студента.

Итоговая оценка выставляется в ведомость согласно следующему правилу:

Критерии оценивания компетенции	Уровень сформированности компетенции	Итоговая оценка	Оценка по 10-балльной шкале
Обучающийся не владеет теоретическими основами дисциплины и научной терминологией, демонстрирует отрывочные знания, не способен иллюстрировать ответ примерами, допускает множественные существенные ошибки в ответе.	недопустимый	неудовлетворительно	0-3
Обучающийся владеет частично теоретическими основами дисциплины и научной терминологией, фрагментарно способен иллюстрировать ответ примерами, допускает несколько существенных ошибок в ответе.	пороговый	удовлетворительно	4-5
Обучающийся владеет теоретическими основами дисциплины и научной терминологией, грамотно излагает материал и способен иллюстрировать ответ примерами, фактами, данными научных исследований, применять теоретические знания для решения практических задач, но допускает отдельные несущественные ошибки.	базовый	хорошо	6-7
Обучающийся в полной мере владеет теоретическими основами дисциплины и научной терминологией, грамотно излагает материал и способен иллюстрировать ответ примерами, фактами, данными научных исследований, применять теоретические знания для решения практических задач.	повышенный	отлично	8-10

ОПОП	СМК-РПД-Б1.В.04-2022
Рабочая программа дисциплины Б1.В.04 «Стресс-менеджер в организации» для направления подготовки 37.04.01 «Психология», профиль подготовки «Психология управления»	

Промежуточная аттестация

Уровень сформированности компетенции	Уровень освоения дисциплины	Критерии оценивания обучающихся (работ обучающихся)	
		зачет/дифференцированный зачет	контрольная работа (проект)
Высокий	отлично (зачтено)	<p>Оценивается ответ студента, которым даны полные, развернутые ответы на поставленные и дополнительные вопросы. Студентом продемонстрированы глубокие исчерпывающие знания всего программного материала, понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, твердое знание основных положений смежных дисциплин. Ответ логически последователен, содержателен. Стил изложения материала научный с использованием психологической терминологии. Студентом продемонстрирована сформированность компетенций (знаний, умений, навыков) по дисциплине. Студентом могут быть допущены отдельные недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно.</p>	<p>Оценивается работа, в которой дано всестороннее и глубокое освещение избранной темы (проблематики) в тесной взаимосвязи с практикой и современностью. Студент показал умение работать с научной и учебной литературой, нормативными правовыми актами, делать теоретические и практические выводы. На защите студентом продемонстрированы глубокое знание темы исследования, умение использовать психологическую терминологию, способность вести научную дискуссию, аргументировано отстаивать свою научную позицию по результатам работы. Выступление выстроено логично и последовательно, четко отражает результаты исследования. При защите студент дает правильные и обоснованные ответы на вопросы, свободно ориентируется в тексте работы. Студентом продемонстрирована готовность к самостоятельной профессиональной деятельности.</p>
Базовый	хорошо (зачтено)	<p>Оценивается ответ студента, которым даны полные, развернутые ответы на поставленные и дополнительные вопросы. Студентом продемонстрированы глубокие знания всего программного материала, понимание существенных и</p>	<p>Оценивается работа, в которой дано всестороннее освещение избранной темы (проблематики) в тесной взаимосвязи с практикой и современностью. Студент показал умение работать с научной и учебной литературой, нормативными правовыми актами, делать теоретические и практические выводы. Тема работы в целом</p>

ОПОП	СМК-РПД-Б1.В.04-2022
Рабочая программа дисциплины Б1.В.04 «Стресс-менеджер в организации» для направления подготовки 37.04.01 «Психология», профиль подготовки «Психология управления»	

		<p>несущественных признаков, причинно-следственные связи, твердое знание основных положений смежных дисциплин. Ответ логически последователен, содержателен. Стиль изложения материала научный с использованием психологической терминологии. Студентом продемонстрирована в целом успешная сформированность компетенций (знаний, умений, навыков) по дисциплине, вместе с тем имеют место отдельные пробелы в умении, студент не вполне осознанно, владеет навыками. Студентом могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки.</p>	<p>раскрыта. На защите студентом продемонстрированы знание темы исследования, умение использовать психологическую терминологию. Выступление выстроено логично и последовательно, достаточно хорошо отражает результаты исследования. При защите студент дает правильные ответы на большинство вопросов, хорошо ориентируется в тексте работы, достаточно обосновано защищает свою точку зрения. Студентом продемонстрирована готовность к самостоятельной профессиональной деятельности.</p>
Пороговый	удовлетворительно (зачтено)	<p>Оценивается ответ студента, которым даны недостаточно полные и развернутые ответы на поставленные и дополнительные вопросы. Логика и последовательность изложения нарушены. Допущены ошибки в определении употреблении понятий. Студент с затруднением самостоятельно выделяет существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Студентом в целом продемонстрирована сформированность компетенций (знаний, умений, навыков) по дисциплине, вместе с тем имеют место несистематическое</p>	<p>Оценивается работа, выполнена самостоятельно, присутствуют собственные обобщения, заключения и выводы, носящие общий характер. В оформлении, структуре и стиле работы есть недостатки. В работе соблюдаются общие требования. Автор работы в основном владеет материалом, однако литература и источники по теме работы использованы в недостаточном объеме. Выступление выстроено не вполне последовательно, с нарушением логики, недостаточно четко отражает результаты исследования. Отвечая на вопросы, студент допускает ошибки. Вместе с тем, студент способен осуществлять самостоятельную профессиональную деятельность.</p>

ОПОП	СМК-РПД-Б1.В.04-2022
Рабочая программа дисциплины Б1.В.04 «Стресс-менеджер в организации» для направления подготовки 37.04.01 «Психология», профиль подготовки «Психология управления»	

		использование умений и фрагментарные навыки.	
Компетенции не сформированы	неудовлетворительно (не зачтено)	<p>Оценивается ответ студента, представляющей собой разрозненные знания с существенными ошибками. Ответ фрагментарен, нелогичен. Студент не осознает связь обсуждаемого вопроса с другими вопросами дисциплины. Отсутствуют конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная, психологическая терминология не используется. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента. Компетенции (знаний, умений, навыков) по дисциплине не сформированы: теоретические знания имеются, но они разрознены, умения и навыков отсутствуют // Либо, если ответ на вопрос полностью отсутствует или студент отказывается от ответа на поставленные вопросы.</p>	<p>Оценивается работа, содержание которой не соответствует заявленной проблематике. При написании работы не были использованы современные источники и литература. Оформление работы не соответствует требованиям. В докладе студента отсутствует логика и последовательность, не приведены результаты исследования. Студент не ориентируется в тексте работы, при защите допускает грубые фактические ошибки при ответах на поставленные вопросы или вовсе не отвечает на них. Студентом продемонстрирована неготовность к самостоятельной профессиональной деятельности.</p>

11. Материально-техническая база

1. компьютерное, мультимедийное оборудование;
2. программное обеспечение: электронная библиотека (электронный каталог), локальная сеть КамГУ им. Витуса Беринга (в сети размещаются планы семинарских и практических занятий, рабочие материалы для студентов), программа дисциплины в электронном виде;
3. учебная обязательная и дополнительная литература.

ОПОП	СМК-РПД-Б1.В.04-2022
Рабочая программа дисциплины Б1.В.04 «Стресс-менеджер в организации» для направления подготовки 37.04.01 «Психология», профиль подготовки «Психология управления»	

При проведении аудиторных занятий используются стандартно оборудованные лекционные аудитории и аудитории для проведения практических занятий. Аудитория должна быть оборудована компьютером либо ноутбуком с предустановленным стандартным программным обеспечением (LibreOffice или аналогичные, браузер последней версии) и широкополосным доступом в сеть Интернет. Используется либо свободно распространяемое программное обеспечение, либо поставляемое по лицензии образовательной организации.

Для отображения презентаций используется проектор, стационарный или переносной экран либо интерактивная доска. Требования к специализированному оборудованию и программному обеспечению отсутствуют.

Для самостоятельной работы с медиаматериалами каждому студенту требуется персональный компьютер или планшет, широкополосный доступ в сеть Интернет, браузер последней версии, устройство для воспроизведения звука (динамики, колонки, наушники и др.).

При проведении занятий с использованием ДОТ применяется электронная образовательная информационная среда учебного заведения и внешние ресурсы.

12 Методические рекомендации по обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Обучение по дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Содержание образования и условия организации обучения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья определяются адаптированной образовательной программой, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами.

В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв. 8 апреля 2014 г. N АК-44/05вн) в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Медиаматериалы также следует использовать и адаптировать с учетом индивидуальных особенностей обучения лиц с ОВЗ.

ОПОП	СМК-РПД-Б1.В.04-2022
Рабочая программа дисциплины Б1.В.04 «Стресс-менеджер в организации» для направления подготовки 37.04.01 «Психология», профиль подготовки «Психология управления»	

Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

В смешанном обучении с применением ДОТ на образовательной платформе «Юрайт» студенты могут использовать версию для слабовидящих, а также различные медиаматериалы.