

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Костромской государственный университет»  
(КГУ)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Стресс-менеджмент в организации**

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность «Организационная и консультативная психология»

Квалификация выпускника: бакалавр

**Кострома  
2021**

Рабочая программа дисциплины «Стресс-менеджмент в организации» разработана в соответствии с ФГОС ВО

37.03.01 Психология ФГОС ВО бакалавриат по направлению подготовки  
37.03.01 Психология, утвержденный Минобрнауки  
России № 839 от 29.07.2020

Разработал: Крюкова Т.Л., профессор, д.псих.н., профессор

Рецензент: Тихомирова Е.В., доцент, к.псих.н., доцент

**ПРОГРАММА УТВЕРЖДЕНА:**

На заседании кафедры Общей и социальной психологии

Протокол заседания кафедры №18 от 26.05.2021

Заведующий кафедрой: Сапоровская Мария Вячеславовна, д.пс.н., профессор

**ПРОГРАММА ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА:**

На заседании кафедры Общей и социальной психологии

Протокол заседания кафедры №17 от 25.05.2022

Заведующий кафедрой: Сапоровская Мария Вячеславовна, д.пс.н., профессор

**ПРОГРАММА ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА:**

На заседании кафедры Общей и социальной психологии

Протокол заседания кафедры №14 от 19.04.2023

Заведующий кафедрой: Сапоровская Мария Вячеславовна, д.пс.н., профессор

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

Основной целью курса является получение студентами базовых знаний, умений и навыков в области стресс менеджмента в соответствии с современными научными представлениями. Приобретение таких знаний составляет важное условие для квалифицированного решения специалистом-менеджером широкого спектра задач, связанных с оценкой, анализом и прогнозированием в профессиональной деятельности.

Задачи курса

- рассмотреть предметное поле психологии стресса;
  - представить теоретические модели психологии стресса;
  - проанализировать систему категорий и понятий, описывающих стресс, его причины и последствия;
- изучить прикладные аспекты психологии стресс-менеджмента

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины обучающийся должен освоить компетенции:

*ПК-5 Способен к организации и проведению мероприятий по развитию и построению профессиональной карьеры персонала.*

*Индикаторы*

*ИПК 5.1. Разрабатывает планы профессиональной карьеры работников*

*ИПК 5.2 Осуществляет формирование кадрового резерва*

*ИПК 5.3 Организует мероприятия по развитию и построению профессиональной карьеры персонала*

*ИПК 5.4 Анализирует эффективность мероприятий по развитию персонала, подготовка предложений по развитию.*

*Знать:*

- Основные подходы к изучению стресса
- Основные психотехники работы со стрессовыми состояниями

*Уметь*

- Управлять стрессами, жить и работать в комфорте
- Эффективно взаимодействовать с руководителями, подчиненными и коллегами
- Отстаивать собственную профессиональную позицию
- Применять коммуникативные техники поведения в стрессовых ситуациях на работе и в личной жизни

- Балансировать между личными и производственными целями
- Использовать эффективные методы диагностики стрессовых ситуаций
- Модифицировать собственное поведение
- Рационально и последовательно действовать в конфликтных ситуациях
- Контролировать собственные действия и эмоции
- Управлять своими эмоциями и эмоциями собеседника

*Владеть*

*техниками снижения эмоционального напряжения*

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина относится к части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений. Изучается во 8-ом (очная форма), 9 (очно-заочная форма) семестре.

### 4. Объем дисциплины (модуля)

#### 4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием академических (астрономических) часов и виды учебной работы

Виды учебной работы,	Очно-заочная	Очная
Общая трудоемкость в зачетных единицах	3	3
Общая трудоемкость в часах	108	108
Аудиторные занятия в часах, в том числе:	40	62
Лекции	16	26
Практические занятия	24	36
Практическая подготовка		
Лабораторные занятия		
Самостоятельная работа в часах	68	46
Форма промежуточной аттестации	Зачет	зачет

#### 4.2. Объем контактной работы на 1 обучающегося

Виды учебных занятий	Очно-заочная форма	Очная
Лекции	16	26
Практические занятия	24	36
Лабораторные занятия		
Консультации	1,2	1,3
Зачет/зачеты	0,25	0,25
Экзамен/экзамены		
Курсовые работы		
Курсовые проекты		
Всего	41.45	63.55

### 5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам), с указанием количества часов и видов занятий

#### 5.1 Тематический план учебной дисциплины (для очной формы обучения)

№	Название раздела, темы	Всего з.е./час	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа
			Лекц.	Практ.	Лаб.	
1.	Ведение в стресс менеджмент	9	3	4	0	4
2.	Факторы стресса	11	3	4	0	4
3.	Личность и стресс	11	3	4	0	4

4.	Диагностика стрессовых состояний	11	3	4	0	4
5.	Синдром «эмоционального выгорания»	11	3	4	0	4
6.	Формы проявления стресса	12	4	4	0	4
7.	Стрессоустойчивость как профессионально важное качество представителей «коммуникативных» профессий	17	4	6	0	7
8	Стресс руководителя	15	3	6	0	6
9	Зачет	9				9
	Итого:	108/3з.е.	26	36	0	46

#### 5.1 Тематический план учебной дисциплины (для очно-заочной формы обучения)

№	Название раздела, темы	Всего з.е/час	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа
			Лекц.	Практ.	Лаб.	
1.	Ведение в стресс менеджмент	12	2	3	0	7
2.	Факторы стресса	12	2	3	0	7
3.	Личность и стресс	12	2	3	0	7
4.	Диагностика стрессовых состояний	12	2	3	0	7
5.	Синдром «эмоционального выгорания»	12	2	3	0	7
6.	Формы проявления стресса	13	2	3	0	8
7.	Стрессоустойчивость как профессионально важное качество представителей «коммуникативных» профессий	13	2	3	0	8
8	Стресс руководителя	13	2	3	0	8
9	Зачет	9				9

Итого:	108/3з.е.	16	24	0	68
--------	-----------	----	----	---	----

## 5.2. Содержание:

### Тема 1. Ведение в стресс менеджмент

Предметное поле психологии стресса. Причины и последствия стресса. «Профессиональный стресс» и его особенности.

### Тема 2. Факторы стресса

Внешние и внутренние факторы стресса. Виды стрессоров. Закономерности формирования стресса. Психосоматические проявления при стрессе.

### Тема 3. Личность и стресс

Роль личностных особенностей в возникновении и развитии стресса и стрессовых состояний. Гендерные особенности реагирования на стресс.

### Тема 4. Диагностика стрессовых состояний

Диагностика симптомов стресса (физиологических, эмоциональных, когнитивных, поведенческих). Диагностика стрессовых состояний.

### Тема 5. Синдром «эмоционального выгорания»

Содержание понятия «эмоциональное выгорание». Стадии «эмоционального выгорания». Эмоциональное выгорание как приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего, профессионального поведения.

### Тема 6. Формы проявления стресса

Изменение поведенческих реакций; изменение интеллектуальных процессов; изменение физиологических процессов; эмоциональные проявления стресса

### Тема 7. Стрессоустойчивость как профессионально важное качество представителей «коммуникативных» профессий

Содержание понятия «стрессоустойчивость». Стрессоустойчивость как профессионально-важное качество. Развитие стрессоустойчивости.

### Тема 8. Стресс руководителя

Стресс факторы в деятельности руководителя: формально-ролевые атрибуты власти и ответственности

## 5.3. Практическая подготовка.

Не предусмотрена.

## 6. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

### 6.1. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине (модулю)

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Задание	Часы		Методические рекомендации по выполнению задания	Форма контроля
			Очная	очно-заочная		
1.	Ведение в стресс	Ознакомится с предметом и	4/7		Первоначально студент обращается к литературе	Проверка

	менеджмент	методами		Конспектирует результаты исходя из плана в тетради	самостоятельных работ по заданиям
2.	Факторы стресса	Написать эссе	4/7	Первоначально студент обращается к литературе. Конспектирует результаты исходя из плана в тетради	Проверка самостоятельных работ по заданиям
3.	Личность и стресс	Написать эссе	4/7	Первоначально студент обращается к литературе. Конспектирует результаты исходя из плана в тетради	Проверка самостоятельных работ по заданиям
4.	Диагностика стрессовых состояний	Дать характеристику методам диагностики	4/7	Первоначально студент обращается к литературе. Конспектирует результаты исходя из плана в тетради.	Проверка самостоятельных работ по заданиям
5.	Синдром «эмоционального выгорания»	Эмоциональное выгорание как приобретённый стереотип профессионального поведения. Типичные организационные стрессоры. Виды профессиональной деятельности и риск формирования синдрома эмоционального	4/7	Студент обращается к литературе. Конспектирует результаты исходя из плана реферата	Проверка самостоятельных работ по заданиям

		выгорания.			
6.	Формы проявления стресса	Организационные стратегии, способствующие предотвращению развития стресса и формированию эмоционального выгорания.	4/8	Студент обращается к литературе. Конспектирует результаты исходя из плана в тетради.	Проверка самостоятельных работ по заданиям
7.	Стрессоустойчивость как профессионально важное качество представителей «коммуникативных» профессий	Классификация стрессоров в психологической науке, юриспруденции, биологии и медицине.	7/8	Первоначально студент обращается к литературе. Конспектирует результаты исходя из плана реферата.	Проверка самостоятельных работ по заданиям
8	Стресс руководителя	Сделать реферат на статью по проблеме стресс-менеджмента	6/8	Первоначально студент обращается к литературе. Конспектирует результаты исходя из плана реферата.	Проверка самостоятельных работ по заданиям
9.	Подготовка к зачету		9		

## 6.2. Тематика и задания для практических занятий

### Тема 1. Ведение в стресс менеджмент

Объективные и субъективные стрессогенные факторы в организации.

### Тема 2. Факторы стресса

Внешние и внутренние факторы стресса. Виды стрессоров. Закономерности формирования стресса. Психосоматические проявления при стрессе.

### Тема 3. Личность и стресс

Роль личностных особенностей в возникновении и развитии стресса и стрессовых состояний. Гендерные особенности реагирования на стресс.

### Тема 4. Диагностика стрессовых состояний

Диагностика симптомов стресса (физиологических, эмоциональных, когнитивных, поведенческих). Диагностика стрессовых состояний.

### Тема 5. Синдром «эмоционального выгорания»

Содержание понятия «эмоциональное выгорание». Стадии «эмоционального выгорания». Эмоциональное выгорание как приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего, профессионального поведения.

### Тема 6. Формы проявления стресса



Изменение поведенческих реакций; изменение интеллектуальных процессов; изменение физиологических процессов; эмоциональные проявления стресса

### **Тема 7. Стрессоустойчивость как профессионально важное качество представителей «коммуникативных» профессий**

Содержание понятия «стрессоустойчивость». Стрессоустойчивость как профессионально-важное качество. Развитие стрессоустойчивости.

### **Тема 8. Стресс руководителя**

Стресс факторы в деятельности руководителя: формально-ролевые атрибуты власти и ответственности.

### **Задания для практической работы по курсу**

Составить программу тренинга, направленного на формирование толерантности и стрессоустойчивости.

- Изучить уровень тревоги и стрессоустойчивости у сотрудников с разным опытом работы (по 2-3 чел. с разным опытом работы).

- Разработать программу комплексного изучения стресс-факторов в условиях профессиональной деятельности.

### **Темы рефератов**

11. Стресс и его механизмы
2. Методы совладания со стрессовыми ситуациями
3. Стрессогенные факторы
4. Современные представления о природе стресса
5. Эмоциональный стресс и его признаки
6. Внешние/ внутренние факторы стресса.
7. Виды стрессоров.
8. Закономерности формирования стресса.
9. Психосоматические проявления при стрессе.
10. Психологические технологии формирования стрессоустойчивости.
11. Влияние субъективного опыта человека на восприятие стрессовых ситуаций в повседневной жизни.
12. Форс-мажорные обстоятельства как вид стрессора.
13. Психопатологические аспекты последствий стресса для индивида.
14. Коммулятивный эффект как результат пролонгированного стрессового воздействия.
15. Возможности формирования стрессоустойчивости человека в современном мире.
16. Интернет как один из стрессоров в жизни современного человека.
17. Воспитание способности к саморегуляции человека.

### **7. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

#### **Основная литература**

1. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472257>

#### **Дополнительная литература**

1. Вырупаева, Т. В. Психология управления и лидерства в организации : учебное пособие / Т. В. Вырупаева, И. Ю. Моськина. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 128 с. — ISBN 978-5-7638-4116-9. — Текст : электронный //

## **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети**

### **«Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

- ЭБС «Университетская библиотека online»; путь доступа: [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru);

- ЭБС «Знаниум», путь доступа: [www.znanium.ru](http://www.znanium.ru)

Курс содержит следующие элементы:

- элемент «Лекции» в текстовом формате;

- элемент «Видеолекции», представляющий собой видеозапись лекция в ВКС с использованием инструментария ПО Zoom;

- элемент «Практические задания», обеспечивающий проведение практических занятий;

- элемент «Тесты», обеспечивающий контроль освоения лекционного материала;

- элемент «Учебно-методическое обеспечение дисциплины», включающий в себя рабочую программу дисциплины, рекомендованную литературу;

- элемент «Обратная связь с обучающимися», представленная инструментом Форум.

## **9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Для освоения дисциплины необходимы учебные аудитории, оснащенные учебной мебелью и доской (меловой, флипчатом), комплект мультимедиа-оборудования, видео-техника. компьютерный класс для электронного тестирования. Программное обеспечение: GNU LGPL v3+, свободно распространяемый офисный пакет с открытым исходным кодом.