

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Мурманский арктический государственный университет»
(ФГБОУ ВО «МАГУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.05.01 Стресс-менеджмент в организации

(название дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

**основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки**

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Направленность (профиль) Практическая психология

(наименование направленности (профиля / профилей) / магистерской программы))

высшее образование – бакалавриат

уровень профессионального образования: высшее образование – бакалавриат / высшее образование –
специалитет, магистратура / высшее образование – подготовка кадров высшей квалификации

бакалавр

квалификация

очная

форма обучения

2022

год набора

Составитель:

Двоеглазова М.Ю., канд. психол. наук,
доцент

Утверждена на заседании

кафедры психологии и коррекционной
педагогики

Психолого-педагогического института
(протокол №8 от 23 марта 2022 г.)

Зав. кафедрой

Ю.А. Афонькина

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) – формирование компетенций в области стресс-менеджмента в организации.

2.ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

| Компетенция | Индикаторы компетенций | Результаты обучения |
|--|--|---|
| ПК-2 Способен консультировать, оказывая психолого-педагогическую и социально-психологическую помощь с учетом индивидуально-психологических особенностей и образовательных потребностей обучающихся, а также отдельным категориям граждан, находящимся в трудной жизненной ситуации | <p>ПК-2.1. Знает методологию, теорию и практику психологического консультирования, принципы и методы психологического консультирования, основные направления консультативной работы практического психолога.</p> <p>ПК-2.2. Умеет организовывать и осуществлять процедуру психологического консультирования, использовать различные приемы психологического воздействия для решения консультативных задач.</p> <p>ПК-2.3. Владеет навыкам проведения психологической консультации при решении типичных задач профессиональной деятельности психолога, в том числе в ходе индивидуальной и групповой работы</p> | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - теоретико-методологические основы психологического консультирования; - основные направления реализации психологом психологического консультирования; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - реализовывать этапы консультационной работы; - применять в соответствии с решаемыми консультационными задачами различные приемы психологического воздействия. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками индивидуальной и групповой консультационной деятельности для решения типичных профессиональных задач. |
| ПК-4 Способен осуществлять психопрофилактическую и просветительскую деятельность, направленную на сохранение и укрепление психологического здоровья, психическое развитие и становление личности | ПК-4.1. Знает закономерности и возрастные нормы психического, личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах, способы адаптации и проявления дезадаптивного поведения; современные теории формирования и поддержания благоприятного социально-психологического климата в коллективе, техноло- | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - специфику возрастных этапов онтогенетического развития личности: закономерности и возрастные нормы психического, личностного и индивидуального развития, способы адаптации и проявления дезадаптации; - технологии формирования и поддержания благоприятного социально-психологического климата в коллективе; - методы и приемы проектиро- |

| | | |
|--|--|---|
| | <p>гии и способы проектирования безопасной и комфортной образовательной среды; превентивные методы работы с лицами «группы риска»; теоретические основы психологического просвещения и психологической профилактики с учетом потребностей и индивидуальных возможностей личности</p> <p>ПК-4.2. Умеет проектировать программы психопрофилактической и просветительской деятельности, планировать и организовывать работу по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии; проводить мероприятия, направленные на формирование навыков взаимодействия в группе (коллективе); планировать и организовывать работу, направленную на повышение психологической культуры населения.</p> <p>ПК-4.3. Владеет навыками ведения дискуссий, презентаций; умением планировать работу на всех уровнях психопрофилактики; способами своевременного предупреждений нарушений интеллектуального и личностного развития; навыками проведения психопрофилактической и просветительской деятельности в организации; навыками формирования психологической культуры, создания условий для полноценного развития личности на каждом возрастном этапе развития.</p> | <p>вания безопасной и комфортной образовательной среды;</p> <ul style="list-style-type: none"> - методы недопущения проявления социально опасного поведения лиц «группы риска»; - теоретические основы психологической профилактики и просвещения с учетом возможностей, потребностей личности. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать содержание программы просветительской и психопрофилактической деятельности; - разрабатывать планы работы по предупреждению возникновения неблагополучия в психическом и личностном развитии; - осуществлять организацию взаимосвязанной деятельности субъектов образовательных отношений, направленной на предупреждение возникновения неблагополучия в психическом и личностном развитии; - осуществлять мероприятия по формированию конструктивных взаимоотношений в группе; - разрабатывать планы работы по повышению психологической культуры населения; - организовывать работу субъектов образовательных отношений по повышению психологической культуры населения. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками убеждающего воздействия; - навыками самопрезентации; - умение разрабатывать планы работы на уровне первичной, вторичной и третичной профилактики; - системой действий по предупреждению нарушений в интеллектуальном и личностном развитии; - навыками организационной психологической профилактики и просвещения; - технологиями формирования |
|--|--|---|

| | | |
|--|--|--|
| | | психологической культуры личности, группы для гармоничного психофизического развития в онтогенезе. |
|--|--|--|

3. УКАЗАНИЕ МЕСТА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Стресс-менеджмент в организации» относится к части профессиональной образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) Практическая психология.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы или 108 часа (-ов) (из расчета 1 ЗЕ= 36 часов)

| Курс | Семестр | Трудоемкость в ЗЕ | Общая трудоемкость (час.) | Контактная работа | | | Всего контактных часов | Из них | | Кол-во часов на СРС | | Кол-во часов на контроль | Форма контроля |
|--------|---------|-------------------|---------------------------|-------------------|----|----|------------------------|------------------------------|----------------------|---------------------------|-----------------------------|--------------------------|----------------|
| | | | | ЛК | ПР | ЛБ | | Из них в интерактивной форме | В форме практической | Общее количество часов на | из них – на курсовую работу | | |
| 4 | 8 | 3 | 108 | 22 | 46 | | 68 | 12 | | 40 | | | зачет |
| Итого: | | 3 | 108 | 22 | 46 | | 68 | 12 | | 40 | | | зачет |

Интерактивная форма реализуется в виде круглых столов.

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.

| № п/п | Наименование раздела, темы | Контактная работа | | | Всего контактных часов | Из них | | Кол-во часов на СРС | Кол-во часов на контроль |
|-------|--|-------------------|----|----|------------------------|------------------------------|----------------------|---------------------|--------------------------|
| | | ЛК | ПР | ЛБ | | Из них в интерактивной форме | В форме практической | | |
| 1. | Стресс-менеджмент в организации: предмет, задачи, методы | 2 | 2 | | 4 | | | 4 | |
| 2. | Психология стресса | 6 | 10 | | 16 | 2 | | 8 | |
| 3. | Человеческий капитал организации и качество жизни | 4 | 8 | | 12 | 2 | | 8 | |
| 4. | Психологическая устойчи- | 4 | 6 | | 10 | 2 | | 8 | |

| | | | | | | | | | |
|----|--|-----------|-----------|---|-----------|-----------|----------|-----------|---|
| | вость личности в трудных жизненных ситуациях | | | | | | | | |
| 5. | Саморегуляция как детерминанта стрессоустойчивости в профессиональной деятельности | 6 | 20 | | 26 | 6 | | 12 | |
| | зачет | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Итого за 8 семестр: | 22 | 46 | | 68 | 12 | | 40 | |
| | ИТОГО: | 22 | 46 | | 68 | 12 | 0 | 40 | |

Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Стресс-менеджмент в организации: предмет, задачи, методы

Стресс-менеджмент в организации как практико-ориентированная дисциплина в профессиональной подготовке психолога. Предмет, задачи дисциплины. Методы, применяющиеся в процессе изучения реакции человека на стрессовые ситуации.

Тема 2. Психология стресса

Стресс: определение научного понятия, значение в жизнедеятельности, условия возникновения, стадии развития, влияние на функциональное состояние, работоспособность, трудоспособность, здоровье, трудовую деятельность, отношение к себе и миру. Стрессовые ситуации. Стресс в трудовой деятельности и социальной жизни человека. Стресс и надежность в профессиональной деятельности. Стресс и пограничные состояния. Концепция общего адаптационного синдрома Г. Селье и предпосылки ее создания. Когнитивная теория психологического стресса (Р. Лазарус). Теория «пессимистического объяснительного стиля» (С. Peterson и М. Selegman). Модель «убеждений о здоровье» (J. Rozentok et al.) и др. Психологическая травма, травматический стресс. Реакции человека на стрессовые ситуации. Динамика реакций человека на потенциально травматичные ситуации. Посттравматическое стрессовое расстройство. Возможность посттравматического роста и развития в стрессовых ситуациях.

Тема 3. Человеческий капитал организации и качество жизни

Психологический капитал и личностный потенциал. Универсальные метаресурсы: физиологические, психологические, предматериальные, социальные. Личностные ресурсы повышающие стрессоустойчивость: удовлетворенность жизнью, удовлетворенность профессией, удовлетворенность и увлеченность работой, оптимизм, адаптивность, толерантность к неопределенности, творческая продуктивность (жизнетворчество), субъективное благополучие, профессиональная мобильность, самоэффективность, надежда, жизнестойкость, возможность личностного развития и самореализации в профессиональной деятельности, удовлетворенность процессом и результатами (достижениями) в работе, служебным положением, отношениями в коллективе, организацией и оплатой труда, карьерным ростом, жизнеспособность и т.д. Виды психологических ресурсов: 1) психологические ресурсы устойчивости (ценностно-смысловые ресурсы, устойчивая самооценка, внутреннее право на активность и принятие решений, удовлетворенность жизнью, осмысленность жизни, чувство связности, диспозиция субъективной витальности, базовые убеждения); 2) психологические ресурсы саморегуляции (стратегии саморегуляции (мера субъективного контроля над обстоятельствами жизни и зависимость от них, устойчивые ожидания положительных или отрицательных исходов событий, стратегии взаимодействия со сложностью и неопределенностью, гибкость / ригидность целеполагания, характеристики связи усилий с результатами деятельности), каузальные ориентации, локус контроля, ориентация на действие / состояние, самоэффективность, толерантность к неопределенности, склонность к риску, полнезависимость, рефлексия, параметры временной

перспективы); 3) мотивационные ресурсы; 4) инструментальные ресурсы (способности, выученные (приобретенные) инструментальные навыки и компетенции, стереотипные тактики реагирования на ситуации). Функции психологических ресурсов.

Тема 4. Психологическая устойчивость личности в трудных жизненных ситуациях

Личностный подход к изучению личностной устойчивости в трудной жизненной ситуации. Психологическая устойчивость личности как предмет исследования в отечественной и зарубежной психологии: определение научного понятия, значение, детерминанты, показатели, формирование. Ситуация как предмет исследования в зарубежной и отечественной психологии. Феноменология и виды трудной жизненной ситуации. Интерпретация человеком ситуаций, дифференциация ситуаций по степени опасности. Психологическая устойчивость личности и преодоление трудных жизненных ситуаций.

Тема 5. Саморегуляция как детерминанта стрессоустойчивости в профессиональной деятельности

Подходы к определению понятия саморегуляция личности (Л.Г. Дикая, Б.В. Зейгарник, П.С. Клецина, О.А. Конопкин, Д.А. Леонтьев, В.И. Моросанова, А.А. Обознов, А.К. Осницкий, О.А. Прохоров, В.И. Селиванов, В.И. Степанский, А.Б. Холмогорова, Т.И. Шульга и др.). Значение саморегуляции в поддержании физического, психического, психологического, профессионального здоровья личности. Критерии и виды саморегуляции: функциональная, целевая, эмоциональная, мотивационная, личностная. Формы и уровни саморегуляции: самоконтроль, самодисциплина, самоуправление, самодетерминация, самоорганизация. Произвольная саморегуляция активности личности. Уровни саморегуляции: мотивационный, эмоционально-волевой, информационно-энергетический. Индивидуальные особенности и стиль саморегуляции. Классификации методов саморегуляции (Л.Г. Дикая, Л.П. Гримак, В.П. Некрасов, А.С. Ромек, С.Б. Целиковский и др.). Нервно-мышечная релаксация Э. Джекобсона. Методика саморегуляции Л. Персиваля. Метод визуализации К. Саймонтона, С. Мэтьюза-Саймонтона. Аутогенная тренировка И.Г. Шульца. Ментальный тренинг Л.-Э. Унесталля. Метод идеомоторной тренировки А.В. Алексеева. Психорегулирующая тренировка А.В. Алексеева. Метод биологической обратной связи. Дыхательные упражнения. Техники и приемы произвольной саморегуляции.

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент: учебник для вузов [Электронный ресурс] / Н. Е. Водопьянова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 283 с. ISBN 978-5-534-06475-9. URL: <https://urait.ru/bcode/492275>
2. Одинцова, М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов [Электронный ресурс] / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 299 с. ISBN 978-5-534-05254-1. URL: <https://urait.ru/bcode/490085>

Дополнительная литература:

1. Караяни, А. Г. Психология боевого стресса и стресс-менеджмента: учебное пособие для вузов [Электронный ресурс] / А. Г. Караяни. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 145 с. ISBN 978-5-534-12929-8. URL: <https://urait.ru/bcode/496424>
2. Котелевцев, Н. А. Психическая саморегуляция: учебник для вузов [Электронный ресурс] / Н. А. Котелевцев. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 213 с. - ISBN 978-5-534-12559-7. URL: <https://urait.ru/bcode/476642>

3. Решетников, М. М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени : учебное пособие для вузов [Электронный ресурс] / М. М. Решетников. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2022. - 238 с. ISBN 978-5-534-06243-4. URL: <https://urait.ru/bcode/493470>

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В образовательном процессе используются:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей).
- помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ФГБОУ ВО «МАГУ».

Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

7.1 ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:

7.1.1. Лицензионное программное обеспечение отечественного производства:

KasperskyAnti-Virus

7.1.2. Лицензионное программное обеспечение зарубежного производства:

1. MS Office
2. Windows 7 Professional
3. Windows 10

7.1.3. Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства:

Не предусмотрено.

7.1.4. Свободно распространяемое программное обеспечение зарубежного производства:

Не предусмотрено

7.2 ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ:

1. ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/>
2. ЭБС издательства «Юрайт» <https://biblio-online.ru/>
3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/>

7.3 СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ

1. Информационно-аналитическая система SCIENCEINDEX
2. Электронная база данных Scopus
3. Базы данных компании CLARIVATEANALYTICS.

7.4. ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1. Справочно-правовая информационная система Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>
2. ООО «Современные медиа технологии в образовании и культуре». <http://www.informio.ru/>

8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ НА УСМОТРЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ КАФЕДРЫ

Не предусмотрено.

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.