

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

<b>Компетенция</b>	<b>Индикаторы компетенций</b>	<b>Результаты обучения</b>
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"> <li>- теоретико-методологические основы психологического консультирования;</li> <li>- основные направления реализации психологом психологического консультирования;</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- реализовывать этапы консультационной работы;</li> <li>- применять в соответствии с решаемыми консультационными задачами различные приемы психологического воздействия.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками индивидуальной и групповой консультационной деятельности для решения типичных профессиональных задач.</li> </ul>
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"> <li>- специфику возрастных этапов онтогенетического развития личности: закономерности и возрастные нормы психического, личностного и индивидуального развития, способы адаптации и проявления дезадаптации;</li> <li>- технологии формирования и поддержания благоприятного социально-психологического климата в коллективе;</li> <li>- методы и приемы проектиро-</li> </ul>

	<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"> <li>- методы недопущения проявления социально опасного поведения лиц «группы риска»;</li> <li>- теоретические основы психологической профилактики и просвещения с учетом возможностей, потребностей личности.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать содержание программы просветительской и психопрофилактической деятельности;</li> <li>- разрабатывать планы работы по предупреждению возникновения неблагополучия в психическом и личностном развитии;</li> <li>- осуществлять организацию взаимосвязанной деятельности субъектов образовательных отношений, направленной на предупреждение возникновения неблагополучия в психическом и личностном развитии;</li> <li>- осуществлять мероприятия по формированию конструктивных взаимоотношений в группе;</li> <li>- разрабатывать планы работы по повышению психологической культуры населения;</li> <li>- организовывать работу субъектов образовательных отношений по повышению психологической культуры населения.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками убеждающего воздействия;</li> <li>- навыками самопрезентации;</li> <li>- умение разрабатывать планы работы на уровне первичной, вторичной и третичной профилактики;</li> <li>- системой действий по предупреждению нарушений в интеллектуальном и личностном развитии;</li> <li>- навыками организационной психологической профилактики и просвещения;</li> <li>- технологиями формирования</li> </ul>
--	--	---

		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	-	-	-	-	-	-	-	
	<b>Итого за 8 семестр:</b>	<b>22</b>	<b>46</b>		<b>68</b>	<b>12</b>		<b>40</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>22</b>	<b>46</b>		<b>68</b>	<b>12</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	

### 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, оснащённые 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.